VOL 5 - ISSUE 51 October 2013

Rs. 120

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

عید الاضحیٰ مبارک

عیدالاضحیٰ کے خصوصی مضامین اور مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی چٹ پٹی تراکیب سے مزین

CONTENTS

MASALA TV FOOD MAG
HUM مصالحہ
Volume 5 - Issue 51 October 2013

Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

وقت انتہائی تیز رفتاری سے گزرتا ہوا عید کی خوشیاں عبور کر کے ہمیں عید الاضحیٰ کے نزدیک لے آیا ہے۔ عید الاضحیٰ مسلمانوں کا ایک ایسا تہوار ہے، جس کی بناء قربانی کا جذبہ ہے، وہ قربانی جو اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے حضرت ابراہیمؑ اپنے صاحبزادے حضرت اسماعیلؑ کی دینے کے لئے چلے تھے۔ اُن کی اس ادا کی پیروی کرتے ہوئے سینکڑوں سال گزرنے کے باوجود دنیا بھر کے مسلمان راہ خدا میں قربانی کا فریضہ ادا کرتے ہیں۔

عید الاضحیٰ سے کئی روز قبل ہی منڈیاں سج جاتی ہیں اور قربانی کا ارادہ رکھنے والے اپنی استطاعت کے مطابق جانوروں کی خریداری کرتے ہیں۔ تین دن جاری رہنے والے اس تہوار کے نتیجے میں آلائشوں، جانوروں کے فضلے اور آنتوں کی شکل میں لاکھوں ٹن آلائشیں پیدا ہوتی ہیں۔ ہر گلی محلے میں کہیں نہ کہیں جانور ذبح کیا جا رہا ہوتا ہے۔ اجتماعی قربانی بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ شہری آلائشوں اور فضلے کو مناسب انداز سے ٹھکانے نہیں لگا پاتے اور قربانی کے حصے تقسیم کرنے کے اہم مرحلے کے بعد آلائشوں کو عجلت میں گلی کے نکڑ، چوراہے یا کسی خالی پلاٹ میں پھینک دیتے ہیں۔ عید کی خوشیاں اور قربانی کی برکات سمیٹنے میں ہم اس قدر مگن ہو جاتے ہیں کہ ہمیں اپنی غفلت کے دُوررس اور مضر اثرات کا اندازہ ہی نہیں ہو پاتا۔ اس کا اندازہ تب ہوتا ہے جب کئی ہفتوں تک فضاء بدبو کے بھبھوکوں سے زندگی مفلوج کر کے رکھ دیتی ہے۔

گو شہری اور صوبائی حکومتوں کی جانب سے عید کے تینوں دنوں میں صفائی کے حوالے سے خصوصی انتظامات کئے جاتے ہیں لیکن ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ہمیں صفائی سے متعلق اپنا طرز عمل اور رویہ بہتر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

شہری دیگر، بہت سے فرائض کی ادائیگی کے ساتھ ساتھ اپنے گرد و پیش اور شہر کی صفائی رکھنے میں اپنا ذمہ دارانہ کردار ادا کر کے نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی آلودگی کے مسائل سے نجات دلا سکتے ہیں۔ ہم سب اپنے تئیں چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں پوری کر کے دوسروں کو بڑی بڑی خوشیوں سے مستفید کر سکتے ہیں۔ قربانی کا عظیم مذہبی فریضہ، نصف ایمان، صفائی کے سنگ منا کر ہم بڑی عید کی خوشیوں اور فضیلتوں کو مزید بڑھا سکتے ہیں کیونکہ بڑی عید اور بڑی خوشیاں ہم سے بڑی ذمہ داریوں کا بھی تقاضا کرتے ہیں۔

تمام قارئین کو مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کی جانب سے عید مبارک۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ عباس مہدی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11، حسن علی اسٹریٹ، بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

عیدالاضحیٰ، قربانی اور ایثار کا دن

حضور اکرم ﷺ کی اُمت کے لئے ہر سال قربانی نہ صرف مشروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا

حضرت ابراہیم نے خواب میں دیکھا کہ وہ اپنے بیٹے (اسماعیلؑ) کو ذبح کر رہے ہیں، چنانچہ اللہ تعالیٰ کے حکم کی تعمیل کے لئے حضرت ابراہیمؑ نے بیٹے کو بتایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے تمہیں ذبح کرنے کا حکم دیا ہے، تو فرمانبردار بیٹے کا جواب تھا۔ ترجمہ "ابا جان! جو کچھ آپ کو حکم دیا جا رہا ہے اسے کر ڈالئے انشاء اللہ آپ مجھے صبر کرنے والوں میں پائیں گے۔" بیٹے کے جواب کے بعد حضرت ابراہیمؑ جب مکہ مکرمہ سے انہیں ذبح کرنے کے لئے لے کر چلے تو شیطان نے منیٰ میں تین جگہوں پر انہیں بہکانے کی کوشش کی، جس پر انہوں نے اسے سات کنکریاں ماریں جس کی وجہ سے وہ زمین میں دھنس گیا۔ حضرت ابراہیمؑ نے بیٹے کو منہ کے بل زمین پر لٹایا، چھری تیز کی، آنکھوں پر پٹی باندھی اور اُس وقت تک چھری بیٹے کے گلے پر چلاتے رہے جب تک اللہ تعالیٰ کی طرف سے یہ صدا نہ آ گئی۔ "اے ابراہیم! تو نے خواب سچ کر دکھایا، ہم نیک لوگوں کو ایسا ہی بدلہ دیتے ہیں۔" چنانچہ حضرت اسماعیلؑ کی جگہ جنت سے مینڈھا بھیج دیا، جسے حضرت ابراہیمؑ نے ذبح کیا۔ اس واقعہ کے بعد اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے جانوروں کی قربانی کرنا خاص عبادت میں شمار ہو گیا۔ چنانچہ حضور اکرم ﷺ کی اُمت کے لئے بھی ہر سال قربانی نہ صرف مشروع کی گئی بلکہ اسے اسلامی شعار بنایا گیا اور اتباع ابراہیمیؑ میں حضور اکرم ﷺ کے طریقہ پر جانوروں کی قربانی کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے "نبی اکرم نے فرمایا۔ "ذی الحجہ کی 10 تاریخ کو کوئی نیک عمل اللہ تعالیٰ کے نزدیک قربانی کا خون بہانے سے بڑھ کر محبوب اور پسندیدہ نہیں اور قیامت کے دن قربانی کرنے والا اپنے جانور کے بالوں، سینگوں اور کھُروں کو لے کر آئے گا۔ (اور یہ چیزیں اجر و ثواب کا سبب بنیں گی)" نیز فرمایا "قربانی کا خون زمین پر گرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے نزدیک شرفِ قبولیت حاصل کر لیتا ہے، لہٰذا تم خوش دلی کے ساتھ قربانی کیا کرو۔ (ترمذی ا/۸۱، ابن ماجہ)"

رسول اللہ ﷺ نہ صرف اپنی طرف سے بلکہ اپنے گھر والوں اور اُمت مسلمہ کے اُن احباب کی طرف سے بھی قربانی کرتے تھے، جو قربانی نہیں کر سکتے تھے۔ (بخاری و مسلم، ترمذی ابن ماجہ، نسائی، ابوداؤد، مسند احمد و دیگر)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا "جس شخص میں قربانی کرنے کی وسعت ہو پھر بھی قربانی نہ کرے تو (ایسا شخص) ہماری عیدگاہ میں حاضر نہ ہو۔ (مسند احمد ۲/۱۲۳، ابن ماجہ)"

قربانی کے احکامات

قربانی کا وقت نماز عیدالاضحیٰ سے شروع ہوتا ہے اور 21 ذی الحجہ کے غروب آفتاب تک رہتا ہے۔ قربانی کرنے کے لئے بکرا، بکری، بھیڑ کی عمر ایک سال کی ہو جب کہ دنبہ ہو تو 6 ماہ کا لیکن دیکھنے میں ایک سال کا معلوم ہو، جب کہ گائے، بھینس 2 سال کی اور اونٹ 5 سال کے ہونے چاہئے۔ بکرے، بکری، مینڈھے اور دنبے کی قربانی ایک شخص کی طرف سے جب کہ اُونٹ اور گائے کی قربانی میں 7 افراد کی شراکت کی جا سکتی ہے۔ قربانی کے لئے عیوب سے پاک جانور کا انتخاب کیا جانا چاہئے۔ ایسا جانور جس کے ایک یا دونوں سینگ جڑ سے اُکھڑ گئے ہوں، اندھا

ہوٗ ایسا کانا ہو جس کا کانا پن واضح ہوٗ اس قدر لنگڑا ہو کہ چل کر قربان گاہ تک نہ پہنچ سکتا ہوٗ ایسا بیمار ہو کہ جس کی بیماری بالکل ظاہر ہوٗ کی قربانی کرنا جائز نہیں ہے۔

نبی اکرم ﷺ اپنی قربانی خود کیا کرتے تھے' اس وجہ سے قربانی کرنے والے کا خود ذبح کرنا یا کم از کم قربانی میں ساتھ لگنا بہتر ہے۔ قربانی کے گوشت کو آپ خود کھا سکتے ہیں' رشتہ داروں کو کھلا سکتے ہیں اور غرباء و مساکین کو بھی دے سکتے ہیں۔ علماء کرام نے بعض آثار کی وجہ سے تحریر کیا ہے کہ اگر گوشت کے 3 حصے کر لئے جائیں تو بہتر ہے۔ ایک حصہ اپنے لئے' دوسرا رشتہ داروں کے لئے اور تیسرا غرباء و مساکین کے لئے' لیکن اس طرح 3 حصے کئے جانے ضروری نہیں ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ جانوروں کا خون بہانے کے بجائے صدقہ وخیرات کر کے لوگوں کی مدد کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلام نے زکواۃ کے علاوہ صدقہ وخیرات کے ذریعہ غریبوں کی مدد کی ترغیب دی ہے مگر اس مقصد کے لئے قربانی نہ کرنا درست عمل نہیں ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ''عید کے دن قربانی کا جانور (خریدنے) کے لئے پیسے خرچ کرنا اللہ تعالیٰ کے یہاں اور چیزوں میں خرچ کرنے سے زیادہ افضل ہے۔ (طبرانی' دار قطنی)''

قربانی کے وقت حضرت ابراہیمؑ اور حضرت اسماعیلؑ کے عمل کو یاد کریں جس میں دونوں اللہ کے حکم پر قربانی دینے کے لئے تیار ہو گئے' لہٰذا ہم بھی احکام الٰہی پر عمل کرنے کے لئے اپنی جان و مال و وقت کی قربانی دیں۔ قربانی کی اصل روح یہ ہے کہ مسلمان اللہ کی محبت میں اپنی تمام نفسانی خواہشات کو قربان کر دے' لہٰذا من چاہی زندگی چھوڑ کر رب چاہی زندگی گزارنی چاہئے۔ حضرت ابراہیمؑ کی زندگی میں صرف یہی ایک عظیم واقعہ نہیں بلکہ انہوں نے پوری زندگی اللہ تعالیٰ کی اطاعت وفرمانبرداری میں گزاری' جو حکم بھی اللہ تعالیٰ کی طرف سے ملا فوراً اس پر عمل کیا۔ جان' مال' ماں باپ' وطن اور لخت جگر غرض سب کچھ اللہ کی رضا میں قربان کر دیا' ہمیں بھی اپنے اندر یہی جذبہ پیدا کرنا چاہئے کہ اللہ تعالیٰ کا جو حکم بھی سامنے آئے اس پر ہم بخوشی عمل کریں۔ ■

قربانی کے گوشت کی غذائی اور طبّی افادیت

غذائی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سردار کہلاتا ہے

تحریر: شائستہ زرّیں

عیدقرباں یا عیدالاضحیٰ کے نام کے ساتھ ہی مزے دار اور اشتہاء انگیز کھانوں کا تصور جڑا ہوا ہے تقریباً ہر گھر میں عید اور اس کے کافی دن بعد تک قربانی کے گوشت کے مزے لئے جاتے ہیں۔ چلئے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ گوشت کے کون سے حصے کتنی افادیت کے حامل ہیں۔

کمزور اور لاغر افراد کے لئے گوشت مفید اور گوشت کا شوربہ اکسیر ہے۔ سری بہت غذائیت بخش ہے' تخلیق کے مراحل طے کرنے والی خواتین کے لئے گوشت بے حد ضروری ہے کہ یہ جسم کو لحمیات مہیا کرتا ہے لیکن مذکورہ خواتین کو چکنائی والے گوشت سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ اس کا استعمال فشارخون کے عدم توازن کا باعث بنتا ہے' البتہ گوشت کی یخنی اور بوٹیاں ان خواتین کے لئے غذائیت بخش ہیں۔ معظم جاوید کے مطابق ''بچھڑے کا گوشت گائے کے گوشت کی بہ نسبت لذت و غذائیت میں زیادہ بہتر ہوتا ہے' یہ اکثر اوقات بکرے کے گوشت کا ذائقے اور تاثیر میں مقابلہ کرتا ہے۔''

غذائی اعتبار سے بکرے کا گوشت دیگر تمام جانوروں کے گوشت کا سردار کہلاتا ہے۔ یہ طبعی افسردگی دُور کرتا ہے' اعصاب کو قوت بخشتا ہے' قوت ارادی مضبوط بناتا ہے۔ انسانی جسم کے لئے بکری کا گوشت سب سے زیادہ مفید ہے۔ حکیم درس محمد اکبر کے مطابق ''بکری کے جتنے بھی اعضاء ہیں وہ انسانی اعضاء کے لئے مفید قرار دیئے گئے ہیں' مثلاً طبّی اعتبار سے دماغ کی کمزوری کے لئے بکری کے مغز کا استعمال اور جگر کی کمزوری کے لئے کچی پکی کلیجی مفید ہے۔''

بیماری سے پیدا ہونے والی کمزوری اور ضعیفی اور سگریٹ نوشی کے باعث کھانسی میں مبتلا ہونے والوں کے لئے بکرے کے گوشت کی یخنی مفید ہے۔ اس سے گلے اور سینے کی خشکی اور کھانسی ختم ہوجاتی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ بکری کے گوشت میں گردن پہلو اور دستی کا گوشت لطیف' زود ہضم اور لذیذ ہوتا ہے جبکہ سر اور پیٹ کے گوشت میں بیماریاں ہوتی ہیں۔ بکری کا بہترین گوشت وہ ہے جو ہڈیوں سے چپکا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق ''پشت کے گوشت میں اہم فوقیت اس کی ہڈیوں کا گُودا ہے' گوشت کاٹنے کے دوران جب ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کٹتے ہیں تو اُن کے اندر کی جالی دار ہڈی جس میں اسفنج کی طرح چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں ظاہر ہوجاتی ہے۔ ہڈیوں کے ایسے مقامات پر خون کے سرخ دانے تیار ہوتے ہیں اور ان کی تیاری میں کام آنے والے اجزاء فولاد' وغیرہ یہاں جمع ہوتے ہیں۔ جب یہ گوشت پکایا جاتا ہے' تو اُبلنے کی بدولت متعدد کارآمد اجزا شوربے میں آجاتے ہیں' اس طرح پشت کا گوشت لحمیات مہیا کرنے کے ساتھ خون کی کمی کا علاج بن جاتا ہے۔ خشکی سے پیدا ہونے والے تمام امراض میں ہڈی کا گُودا مفید ہے۔''

کلیجی غذائیت سے بھرپور غذا ہے کیونکہ اس میں اعلیٰ درجے کا لحمیات پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود غذائی اجزاء شدید محنت اور کسی بھی قسم کے تناؤ میں تندرست رکھتے ہیں' خون کی کمی کے امراض میں یہ گوشت بہت مفید ہے بکری کی کلیجی بھُون کر کھانے سے اسہال بند ہوجاتے ہیں۔ کلیجی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے اس پر نمک اور گُوند ببول کا سفوف چھڑک کر بھُون کر کھانے سے آنتوں کے زخم اور اسہال دُور ہوتے ہیں۔ مرگی کے مریضوں کے لئے بکری کی کلیجی مفید ہے۔ جگر کے درد میں بھیڑ کی کلیجی فائدہ دیتی ہے' خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کلیجی اکسیر ہے۔

نبی کریم ﷺ نے گوشت زیادہ مقدار میں اور روزانہ کھانے کی ممانعت فرمائی ہے لہٰذا بقرعید میں قربانی کے گوشت کا بھرپور لُطف اُٹھاتے وقت یہ بات ضرور پیش نظر رکھئے گا۔ اس طرح سے آپ بہت سی پریشانیوں اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے' بے شک اعتدال اچھی عادت ہی نہیں نعمت بھی ہے۔

EID SPECIAL

ہانڈی

گرلڈ چپلی کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
ڈبل روٹی	2 سلائس
انڈے (پھینٹے ہوئے)	3 عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
انار دانہ	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
دہی کی بالائی	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ٹماٹر، پیاز، ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں ڈبل روٹی ملا کر پیس لیں۔ دھنیا، زیرہ اور کالی مرچیں ملا کر کوٹ لیں، انار دانہ باریک پیس لیں، فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور چمچہ چلاتے ہوئے انڈے تلیں تا کہ انڈوں کا قیمہ بن جائے۔ قیمے میں انڈہ اور دیگر اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ قیمے کے آمیزے کے بڑے اور چپلے ہوئے کباب بنائیں، گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اور کباب دونوں جانب سے سینک لیں۔ سرونگ ڈش کو پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں، اُن پر کباب رکھیں اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Grilled Chapali kebab

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Bread	2 slices
Eggs (beaten)	3
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black peppercorns	1 tsp
Pomegranate seeds	2 tbsp
Onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut)	3
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Whey	2 tbsp
Tomatoes (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	for frying

Tomatoes, onions, green chillies (chopped)for decorating

Method:

- Mix bread with mince; grind.
- Grind coriander, cumin and peppercorns; finely powder pomegranate seeds.
- Heat oil in a frying pan; add eggs, stirring continuously till scrambled.
- Mix eggs and remaining ingredients in mince; keep aide for a little while.
- Shape into large kebabs.
- Heat and brush oil on grill pan; fry kebabs from both sides.
- Decorate serving dish with onion and tomatoes; place kebabs on top; garnish with green chillies; serve.

پن ویل بیف

اجزاء:

انڈر کٹ (ایک بڑا ٹکڑا)	½ کلو	پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ	ایک عدد	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
گاجر	ایک عدد	نمک	حسب ذائقہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے	مکھن	2 کھانے کے چمچے
ووسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے	تیل	4 کھانے کے چمچے
لیموں کے چھلکے (کدوکش)	½ چائے کا چمچہ	گاجر، سلاد پتے	سجانے کے لئے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ		
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ		

ترکیب:

انڈر کٹ کے ٹکڑے کو درمیان سے چاک کر کے کتاب کی طرح کھولیں اور کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ پیالے میں پپیتا، لیموں کے چھلکے اور رس، سرکہ، لہسن ادرک، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اسے انڈر کٹ پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ شملہ مرچ اور گاجر کو باریک کاٹ لیں۔ انڈر کٹ کو کھول کر اس کے درمیان میں مکھن اور ووسٹر ساس کی تہہ لگائیں، اس میں گاجر اور شملہ مرچ رکھ کر لپیٹیں اور کسی ڈوری سے باندھ دیں۔ کھلے منہ کی دیگچی میں تیل گرم کریں اور ہلکی آنچ پر انڈر کٹ کو 15 منٹ تک پکائیں، پھر بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور 180°C پر 30 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو گاجر اور سلاد پتوں سے سجائیں۔ پین وہیل بیف رکھیں اور ½1 انچ کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Pin Wheel Beef

Ingredients:

Undercut (one chunk)	½ kg
Capsicum	1
Carrot	1
White vinegar	2 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Lemon zest (grated)	½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Lemon juice	1 tsp
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	4 tbsp
Carrot, lettuce leaves	for decoration

Method:

- Split open undercut widthwise; pound lightly with a mallet.
- Mix papaya, lemon zest, lemon juice, vinegar, ginger/garlic, pepper and salt; marinate undercut with it; keep aside for 1 hour.
- Finely cut capsicum and carrot.
- Layer the inside of the undercut with butter and Worcestershire sauce.
- Place carrot and capsicum on it; roll over and tie with a string.
- Heat oil in a wide-nacked pot; cook undercut for 15 minutes on low flame.
- Remove on a baking tray; bake at 180ºC for 30 minutes; remove.
- Decorate serving dish with carrots and lettuce; place Pin Wheel Beef on top; cut into 1½ inch thick pieces; serve.

EID SPECIAL

COOKING ON A Budget

شیش تووک

اجزاء:

مرغی کی چوکور بوٹیاں (بغیر ہڈی)	500 گرام
دہی	1/4 پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
تھائم	1/4 چائے کا چمچہ
اوریگانو	1/4 چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/4 چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں میں ٹماٹر، شملہ مرچ اور پیاز کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخوں پر مرغی کی ایک بوٹی، ایک ایک شملہ مرچ، پیاز اور ٹماٹر کا ٹکڑا، پھر ایک بوٹی لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام بوٹیوں سے سیخیں تیار کرلیں۔ انہیں ہلکا سا تیل لگاتے ہوئے گرل پین پر یا توے پر ہر طرف سے سینک کر اُتار لیں۔

Seesh Touk

Ingredients:

Chicken (boneless cubes)	500 gram
Yogurt	¼ cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Tomato paste	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Thyme	¼ tsp
Oregano	¼ tsp
Hot spices powder	¼ tsp
Cumin powder	½ tsp
Black pepper powder	½ tsp
Tomatoes (cubed)	2
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Mix all ingredients except tomatoes, capsicum and onion in chicken; keep aside.
- Pierce alternately one piece of chicken, tomato, capsicum, onion and chicken on wooden skewers.
- Brush oil lightly on them; grill on both sides on grill pan or iron griddle; remove.

EID SPECIAL

MASALA MORNINGS

توا کلیجی

کلیجی کے اجزاء:

بکرے کی کلیجی	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
کھیرا، پیاز، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	15 عدد

ترکیب:

توے پر زیرہ، دھنیا اور لال مرچوں کو بھون کر پیس لیں۔ کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور کلیجی کے اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں لکڑی کی سیخوں پر لگائیں، توے پر تیل گرم کریں اور انہیں ہر طرف سے 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ انہیں سیخوں سے نکالیں اور کھیرے، پیاز اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Grilled Liver

Ingredients:

Mutton liver	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	3
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Cucumber, onions and fresh coriander.	for decoration

Masala ingredients:

Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Dried round red chillies	15

Method:

- Roast cumin, coriander and red chillies on an iron griddle; grind.
- Cut liver into small pieces; marinate with liver ingredients; keep aside for ½ hour.
- Pierce on wooden skewers; heat oil on iron griddle; cook liver from all sides for 10 minutes; remove from flame.
- Remove from skewers; decorate with cucumber, onions and coriander; serve.

بُھنا ہوا گوشت

اجزاء:

انڈر کٹ (ایک ٹکڑا)	2 کلو
کچری پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
املی کا گودا	½ پیالی
بھنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	2 چائے کے چمچے
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، ہری مرچیں، پودینہ	سجانے کے اجزاء

ترکیب:

انڈر کٹ پر تمام اجزاء لگا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اسے دیگچی میں ڈالیں اور ڈھکن کو آٹا لگا کر بند کر دیں۔ اسے ایک گھنٹے تک پکائیں، گوشت گل جائے تو تیز آنچ پر بھون لیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور ٹماٹر، ہری مرچوں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Fried Meat

Ingredients:

Undercut (chunk)	2 kg
Kachri powder	2 tbsp
Garlic paste	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Green chilli powder	4 tbsp
Tamarind pulp	½ cup
Cumin seeds (roasted)	2 tsp
Chaat masala	2 tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, green chillies, mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with all ingredients; refrigerate overnight.
- Cook in a pot for 1 hour; with the lid sealed with dough.
- When meat becomes tender fry on high flame.
- Dish out; garnish with tomatoes, green chillies and coriander; serve.

Chef AT HOME

بنوچی کباب

اجزاء:

بکرے یا گائے کا گوشت	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	لگانے کے لئے
سلاد پتے، ہری مرچیں، ٹماٹر (گرلڈ)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

تمام اجزاء کو گوشت پر لگا کر کم از کم ایک رات کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ بوٹیوں کو سیخوں پر لگائیں، انہیں کوئلوں پر یا اوون میں سینکیں اور درمیان میں 2 سے 3 بار مکھن لگائیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور ہری مرچوں سے سجائیں اور بنوچی کباب رکھ کر پیش کریں۔

Banochi Kebab

Ingredients:

Beef or mutton	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chilli paste	1 tbsp
Green cardamom powder	½ tsp
Egg	1
Black pepper powder	1 tsp
Salt	to taste
Butter	for brushing
Lettuce leaves, green chillies, tomatoes (grilled)	as accompaniments

Method:

- Marinate meat with all ingredients; refrigerate for a minimum of one night.
- Pierce meat on skewers; grill over charcoal or in the oven, brushing butter 2 to 3 times in between.
- Decorate serving dish with lettuce leaves, green chillies and tomatoes; place kebabs on it; serve.

EID SPECIAL

live@9

کٹا کٹ

اجزاء:

بکرے کا دل	250 گرام	کٹا اور بھنا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بکرے کی کلیجی	250 گرام	کٹا اور بھنا ہوا زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بکرے کے گردے	250 گرام	پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
بکرے کا مغز	ایک عدد	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	2 پیالی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے	گھی	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

ادرک کو پیس کر اس کا پانی نکال لیں۔ کلیجی، دل اور گردوں کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور ادرک کا پانی لگا کر 15 منٹ کے بعد دھو لیں۔ دیگچی میں پانی اور ہلدی ڈال کر اُبالیں۔ اس میں مغز شامل کر کے 5 منٹ تک پکائیں، پھر چھان کر اس کی رگیں نکال کر رکھ لیں۔ توے پر کلیجی، گردے، دل، لہسن ادرک اور دہی ڈالیں اور اسے ڈھانک کر دل گلنے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء شامل کر کے بھونیں، پھر مغز ملا کر چند منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Kata Kat

Ingredients:

Mutton heart	250 grams
Mutton liver	250 grams
Mutton kidneys	250 grams
Mutton brain	1
Yogurt (whipped)	2 cups
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Ginger	1-inch piece
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Dry fenugreek seeds	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Green chillies (chopped)	6
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Method:

- Grind ginger; extract its water.
- Cut livers, hearts and kidneys into small pieces.
- Apply ginger water on them; wash after 15 minutes.
- Boil water with turmeric in a pot; add brain.
- Cook for 5 minutes; sieve; keep aside.
- Remove veins when cooled.
- Cook livers, kidneys, hearts, ginger/garlic and
- yogurt on an iron griddle; cover; cook till hearts are tender.
- Add remaining ingredients; fry.
- Add brain; cook for few minutes; dish out; serve.

EID SPECIAL

Lively Weekends

سینکی ہوئی چٹ پٹی چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
لہسن (بغیر چھلے)	6 جوے
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں	4 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت
ہرا دھنیا، ہری مرچیں، پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں چانپیں، لہسن ادرک، دہی اور نمک ڈال کر بغیر پانی کے پکائیں۔ جب اس کا پانی خشک ہو جائے تو اُتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ ثابت لال مرچوں میں لہسن ملا کر پیس کر ایک پیالے میں ڈالیں، اس میں 3 لیموؤں کا رس اور زیرہ ملا کر چانپوں پر لگا دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں، اس پر چانپیں ہر طرف سے سینک کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر کالی مرچ اور باقی لیموں کا رس ڈال دیں۔ مزیدار چانپیں ہرے دھنیے، ہری مرچوں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Chat pati Grilled Chops

Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Round dried red chillies	8
Garlic (with skin)	6 cloves
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemons	4
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	to taste
Oil	as required

Fresh coriander, green chillies and onions for garnishing.

Method:

- Cook chops with ginger/garlic, yogurt and salt in a pot without adding water.
- When dry, allow to cool.
- Grind garlic and red chillies; remove in a bowl.
- Add juice of 3 lemons and cumin; apply on chops.
- Heat and brush oil on grill pan; grill chops from all sides; dish out.
- Sprinkle black pepper and remaining lemon juice on top.
- Garnish with coriander, green chillies and onion; serve.

مصالحہ فیملی فیسٹول کا لاہور میں کامیاب انعقاد

ایکسپو سینٹر میں منعقدہ فیسٹول میں ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے شرکت کر کے چینل کی کاوش کو سراہا

کراچی میں کامیاب تجربے کے بعد حسب وعدہ مصالحہ کی جانب سے لاہور میں دو روزہ مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا۔

ایکسپو سینٹر لاہور میں منعقدہ اس فیسٹول میں آنے والوں کو کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے بھرپور مواقع فراہم کئے گئے۔ فیسٹول میں دونوں دن لوگوں نے پرجوش انداز میں شرکت کی اور بے تحاشہ رش دیکھنے میں آیا، ہر عمر کے تقریباً تین لاکھ سے زائد افراد نے مصالحہ فیملی فیسٹول میں شرکت کی۔ اس موقع پر فریحہ پرویز اور نعمان جاوید نے اپنے فن کا مظاہرہ کر کے حاضرین کو محظوظ کیا۔

فیسٹول میں بہت سی نمایاں ایف ایم سی جی کمپنیاں اس فیسٹول میں گھریلو آلات، غذائی اشیاء، کراکری، زیورات، کپڑے اور دیگر بہت سی اشیاء فروخت کرنے کے لئے موجود تھیں جب کہ فیسٹول کے شرکاء کے لئے کھانے اور مشروبات کے بہت سے اسٹالز بھی لگائے گئے تھے۔

مصالحہ فیملی فیسٹول کے دونوں دنوں میں مختلف اوقات میں مصالحہ کے تقریباً تمام شیفس نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا۔ اپنے پسندیدہ شیفس کو براہ راست دیکھنے اور ان سے گفتگو کرنے کے لئے وہاں پر شائقین کی بڑی تعداد گھنٹوں سے وہاں موجود تھی۔ شیفس مصالحہ کے اسٹال پر بھی موجود تھے، جنہوں نے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ اور کک بک خریدنے والوں کو آٹوگراف دیئے۔

اس موقع پر مصالحہ کک بک سیریز کی دوسری کتاب زبیدہ آپا کی کک بک کا اجراء عمل میں آیا۔ اپنے مداحوں کے لئے کتابوں پر دستخط کرنے کی غرض سے کوکنگ ایکسپرٹ زبیدہ طارق مصالحہ کے اسٹال پر موجود تھیں جن سے ملنے کے لئے لوگ بے چین نظر آئے۔ مصالحہ کی جانب سے لگایا جانے والا اسٹال حاضرین کے لئے تازہ ہوا کے جھونکے کی مانند تھا، جہاں پر دونوں دن گیتوں، رقص اور سوال و جواب کے مقابلے منعقد کرائے جاتے رہے۔

فیسٹول میں بچوں کے لئے تفریح کے تمام سامان موجود تھے۔ یہاں ہر عمر کے بچوں کو جمپنگ کیسل سے لے کر بولنگ ایلائز، فیریس وہیل، میری گراؤنڈ اور ٹرین میں بیٹھنے کے مواقع میسر آئے۔ فیسٹول کے دونوں دن بذریعہ قرعہ اندازی لاکھوں روپے کے انعامات بشمول موٹر سائیکل، سائیکل اور واشنگ مشینیں دی گئیں۔

کراچی اور لاہور میں مصالحہ فیملی فیسٹول کی تاریخ ساز کامیابی کو دیکھتے ہوئے یہ کہنا چنداں دشوار نہیں کہ مصالحہ پاکستان کا سب سے زیادہ دیکھا جانے والا چینل ہے جسے ملک کے ہر گوشے کے عوام سراہتے اور پسند کرتے ہیں۔ ■

گارلک چکن بالز

اجزاء:

مرغی کا گوشت (بغیر ہڈی)	½ کلو
انڈہ	ایک عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (بیج نکال کر چھوٹے کٹے ہوئے)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	7 جوے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	1½ کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
ووسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

مرغی کے گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چوپر میں مرغی کی بوٹیاں، لہسن ادرک، سفید مرچ، کالی مرچ، انڈہ اور نمک یکجان کر کے نکال لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں اور آمیزے کے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن سنہری کر لیں۔ اس میں پیاز، گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ، چلی گارلک، ووسٹر ساس، نمک اور پانی ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر دیگچی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلکا سا ہلائیں۔ 5 منٹ پکانے کے بعد ٹماٹر شامل کریں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلور شامل کریں، پھر آنچ تیز کر کے 2 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Garlic Chicken Balls

Ingredients:

Boneless chicken	½ kg
Egg	1
Capsicum (cubed)	1
Onions (cubed)	2
Carrot (cubed)	1
Tomato (de-seeded; cut small)	1
Garlic (chopped)	7 cloves
Cornflour (make into a paste with water)	1 ½ tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Black pepper powder	¼ tbsp
White pepper powder	¼ tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	as required

Method:

- Cut chicken into small pieces.
- Mix chicken pieces, ginger/garlic, white pepper, black pepper, egg and salt in a chopper; remove.
- Rub oil on palm; make small meatballs.
- Heat 3 tbsp oil in pot; fry garlic golden.
- Add onions, carrot and capsicum; cook for 1 minute; reduce flame.
- Add tomato ketchup, chilli garlic sauce, Worcestershire sauce, salt and water; cook for 5 minutes.
- Add meatballs; cover with lid; using oven gloves, tilt pot from side to side.
- Cook for 5 minutes; add tomatoes.
- Gradually add cornflour; increase flame and cook for 2 minutes; dish out.

بھنڈی گوشت قورمہ

اجزاء:

بکرے کا ہڈی والا گوشت	½ کلو
بھنڈیاں (چھوٹی والی)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
کیوڑہ	چند قطرے
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی
تیل	تلنے کے لئے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری تلیں اور جاذب کاغذ پر نکال لیں' اسی فرائنگ پین میں بھنڈیاں ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ ایک دیگچی میں گھی گرم کر کے لہسن ادرک' گرم مصالحہ اور گوشت ڈال کر پکائیں۔ گوشت گلنے کے قریب ہو تو اس میں دہی' لال مرچ اور دھنیا ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں بھنڈی اور کیوڑہ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قورمہ ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Okra Mutton Korma

Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	½ kg
Okra (small)	½ kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	250 grams
Whole hot spices	1 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	3 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Screwpine	few drops
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Oil	for frying
Ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry onions golden; remove on absorbent paper.
- Sauté okra in the same frying pan; remove.
- Heat clarified butter in pot; add garlic/ginger, hot spices and meat; cook.
- When meat is almost tender, add yogurt, red chillies and coriander; cook until tender.
- Add okra and screwpine; leave on dum.
- Garnish Korma with ginger; serve.

پنج میل دال

اجزاء:

چنے کی دال	50 گرام
مونگ کی دال	50 گرام
مسور کی دال	50 گرام
ماش کی دال	50 گرام
ملکہ مسور کی دال	50 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی

بگھار کے اجزاء:

لہسن (باریک کٹا ہوا)	10 جوے
کڑھی پتے	چند عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
گھی	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دالوں کو دھو کر پانی میں ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں دالیں، ہری مرچیں، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں ½ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دالوں کے گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کریں اور بگھار کے اجزاء تل کر دال پر ڈال دیں۔

Five Lentils Daal

Ingredients:

Gram lentils	50 grams
Moong lentils	50 grams
Pink lentils	50 grams
White lentils	50 grams
Brown lentils	50 grams
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	6
Turmeric powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Whole hot spices	as required
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Tempering Ingredients:

Garlic (finely cut)	10 cloves
Curry leaves	few
Cumin seeds	1 tbsp
Clarified butter	3 tbsp

Method:

- Wash lentils; soak in water for 1 hour.
- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden.
- Add lentils, green chillies, turmeric, red chillies, hot spices and salt; fry.
- Add ½ cup water; cook on low flame until tender.
- Heat clarified butter in a frying pan; fry tempering ingredients and pour on top of lentils.

سوئٹ چلی چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
چلی ساس	½ پیالی
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	¼ پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ + سجانے کے لئے
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ مرغی کی بوٹیوں کو انڈے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھون لیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ، چلی ساس، لال مرچ، سویا ساس، سرکہ، یخنی اور براؤن چینی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے گاڑھا ہونے تک کارن فلور ملائیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں، تل کا تیل اور ہری مرچیں ملا کر ڈش میں نکال لیں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Sweet Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Chilli sauce	½ cup
Tomato ketchup	2 tbsp
Chicken stock	¼ cup
Eggs (beaten)	2
Brown sugar	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cornflour (make into a paste with water)	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	1 tbsp + for garnishing
Sesame seed oil	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying

Method:

- Season chicken with salt and pepper; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok; coat chicken with egg; fry golden; remove.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic.
- Add tomato ketchup, chilli sauce, red chillies, soya sauce, vinegar, stock and brown sugar; cook for 10 minutes.
- Gradually add cornflour, stirring continuously till thick.
- Add chicken, sesame oil and green chillies; dish out.
- Garnish with green chillies; serve.

مصالحہ بھرے کریلے

اجزاء:

کریلے	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کیری (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
کڑھی پتے	10 عدد
پسی ہوئی ہلدی	2 چائے کے چمچے
کلونجی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گڑ	1½ کھانے کے چمچے
سونف	½ کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1½ پیالی

ترکیب:

کریلوں کو چھیل کر چیرا لگائیں اور بیج نکال کر محفوظ کرلیں۔ انہیں دھوئے بغیر ½ ہلدی، گڑ اور نمک لگا کر 20 منٹ کے لئے رکھیں، پھر دھولیں۔ دیگچی میں ایک پیالی تیل گرم کرکے پیاز ہلکی گلابی کریں، اس میں باقی ہلدی، لال مرچ، کیری، کلونجی، لہسن ادرک اور نمک ملا کر بھونیں اور چولہا بند کردیں۔ جب آمیزہ ٹھنڈا ہوجائے تو اسے کریلوں میں بھریں اور دھاگے سے باندھ لیں۔ جو آمیزہ بچ جائے اسے محفوظ کرلیں۔ فرائنگ پین میں ½ پیالی تیل گرم کریں اور کریلے تل کر بچا ہوا آمیزہ، باقی گڑ، ہری مرچیں، کڑھی پتے، کریلے کے بیج اور نمک ڈالیں، پھر دم پر رکھ دیں۔

Masala-Stuffed Bitter Gourd Mince

Ingredients:

Bitter gourds	6
Onions (finely cut)	4
Green chillies (finely cut)	4
Raw mango (finely cut)	2
Curry leaves	10
Turmeric powder	2 tsp
Onion seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Jaggerypowder	1 ½ tbsp
Fennel seeds	½ tbsp
Salt	to taste
Oil	1 ½ cups

Method:

- Peel bitter gourds; slit them; remove seeds and keep aside.
- Without washing, apply ½ turmeric powder, jaggery and salt; keep aside for 20 minutes; wash.
- Heat 1 cup oil in a pot; sauté onions; add remaining turmeric powder, red chillies, raw mangoes, onion seeds, ginger/garlic paste and salt; remove from flame.
- When cooled, fill in gourds; tie with thread.
- Keep aside remaining masala.
- Heat ½ cup oil in a frying pan; fry gourds.
- Add remaining masala and jaggery, green chillies, curry leaves, gourd seeds and salt; leave on dum.

انڈہ قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
انڈے (اُبلے ہوئے)	4 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
لونگیں	8 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لیموں	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، پیاز (تلی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

انڈوں کو چھیل کر دونوں کونوں پر ایک، ایک لونگ لگا دیں۔ دیگچی میں قیمہ، ہلدی، لہسن ادرک اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل، ہری مرچیں، ادرک اور لال مرچیں ڈال کر بھونیں، پھر لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور انڈے ہلکے سے تل کر نکالیں اور درمیان سے 2 ٹکڑے کاٹ کر قیمے پر رکھیں۔ مزید ار انڈے قیمے پر پیاز اور ہرا دھنیا ڈال کر پیش کریں۔

Egg Mince

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Eggs (boiled)	4
Turmeric powder	1 tsp
Dried round red chillies	8
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cloves	8
Ginger (cut finely)	2 tbsp
Lemons	2
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying
Fresh coriander, onions (fried)	for garnishing

Method:

- Peel eggs; insert a clove on each end of eggs.
- Cook mince, turmeric, ginger/garlic and salt in a pot until dry.
- Add oil, green chillies, ginger and red chillies; fry.
- Add lemon juice; dish out.
- Heat little oil in a frying pan; lightly fry eggs; remove.
- Cut into halves; place on mince.
- Garnish with fried onions and coriander; serve.

پیپر مٹن مصالحہ

اجزاء:

بکرے کے پسندے	½ کلو
دہی	ایک پیالی
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ادرک	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
لیموں	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل لیں۔ اُن پر پپیتا لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں پسندے، دہی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے پسندوں کو بھونیں، پھر دوبارہ دیگچی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

Pepper Mutton Masala

Ingredients:

Mutton undercut	½ kg
Yogurt	1 cup
Raw papaya paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Ginger paste	2 tbsp
Green chillies (cut finely lengthwise)	8
Lemons	4
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Pound undercut lightly with a mallet.
- Apply papaya on it; leave aside for 1 hour.
- Cook meat, yogurt and salt in a pot until water dries.
- Heat oil in a frying pan; fry meat.
- Place back in pot; add all remaining ingredients; leave on dum.
- Garnish with coriander; serve.

live@9

رومالی کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

روٹی کے اجزاء:

آٹا (چھنا ہوا)	1½ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
چاولوں کا آٹا	½ پیالی + چھڑکنے کے لئے
تیل	2 کھانے کے چمچے + روٹی پر لگانے کے لئے
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

روٹی کے اجزاء کو پانی سے گوندھ کر پیالے میں ڈالیں اور ہلکا سا تیل لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں' پھر 3 پیڑے بنا کر پتلی چوکور روٹیاں بیل لیں۔ ایک روٹی کو تیل سے چکنا کریں' اس پر چاول کا آٹا چھڑکیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ توے کو تیز گرم کریں اور روٹیوں کو ہلکا سا سینک کر اتار لیں' پھر دونوں روٹیوں کو علیحدہ کر لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں پیاز سنہری کر کے قیمہ شامل کریں اور قیمہ کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ قیمہ گل جائے تو انڈے کے علاوہ دیگر اجزاء ڈالیں اور بھون کر چولہا بند کر دیں۔ ہر روٹی کے 4 ٹکڑے کاٹیں' ½ ٹکڑوں کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا آمیزہ رکھیں' باقی ٹکڑوں کو اُن پر رکھیں' پھر کناروں کو انڈہ لگا کر بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور رومالی کباب سنہری تل لیں۔

Kerchief Kebab

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cumin powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Eggs (beaten)	2
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Roti Ingredients:

Whole wheat flour	1 ½ cups
Refined flour	1 ½ cups
Rice flour	½ cup + for sprinkling
Oil	2 tbsp + to put on roti
Salt	to taste

Method:

- Knead roti ingredients with water into dough; place in a bowl; pat oil on it; keep aside for a while.
- Shape into 3 small balls; roll out into 3 paper-thin square rotis.
- Brush oil on one roti; sprinkle rice flour on it; place another roti on top; press together.
- Heat an iron griddle till piping hot; roast rotis lightly; remove from flame.
- Separate the two rotis; heat oil in pot; fry onions golden; add mince and cook till colour changes.
- When mince is tender add remaining ingredients except egg; fry; remove from flame.
- Cut each roti into 4 pieces.
- Place a small amount of the mince in centre of half the pieces; apply egg on edges.
- Seal with the remaining pieces.
- Heat oil in a wok; fry kebabs golden.

روغن جوش

اجزاء:

گائے کا گوشت (چکنائی والا)	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	10جوے
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
چھوٹی الائچیاں	4عدد
بڑی الائچی کے دانے	ایک کھانے کا چمچہ
تیج پتے	5عدد
لونگیں	4عدد
دارچینی	3ڈنڈیاں
لال مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سونف	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچہ
گائے کی یخنی	4پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کر کے دارچینی، لونگیں، تیج پتے، بڑی الائچی کے دانے اور چھوٹی الائچیاں خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور پیاز بھون کر گوشت ڈالیں اور رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر یخنی کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں یخنی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں، تیل اُوپر آجائے تو ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Roghan Josh

Ingredients:

Beef pieces (with fat)	1 kg
Onions (finely cut)	2
Garlic (chopped)	10 cloves
Yogurt (whipped)	250 grams
Green cardamoms	4
Cardamom seeds	1 tbsp
Bay leaves	5
Cloves	4
Cinnamon	3 sticks
Red chilli paste	2 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Fennel powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Beef stock	4 cups
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	to sprinkle

Method:

- Heat clarified butter in a pot; cook cinnamon, cloves, bay leaves, cardamom seeds and green cardamoms till they give off aroma.
- Add garlic and onion; fry.
- Add meat; fry until colour changes; add remaining ingredients except stock; fry thoroughly.
- Add stock; cook until meat is tender.
- When oil separates dish out; sprinkle coriander; serve.

رانی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
پساہوالہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
لال مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
پساہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پساہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
سفید تل (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
پستے، بادام	½ پیالی
پانی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی+2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

بادام اور پستوں کو اُبال کر چھیل لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ پیاز کو دہی کے ہمراہ پیس لیں۔ اسی دیگچی میں گرم مصالحہ بھونیں، پھر لہسن ادرک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں۔ اس میں بادام اور پستے کے علاوہ دیگر اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے گھی گرم کریں اور بادام، پستے تل کر دیگچی میں شامل کر دیں۔ سرونگ

Rani Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onions (chopped)	2
Yogurt (whipped)	250 grams
Red chilli paste	2 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	½ tsp
Turmeric powder	1 tsp
Whole hot spices	1 tbsp
White sesame seeds (roasted)	2 tbsp
Fresh cream	½ cup
Pistachios, almonds	½ cup altogether
Water	½ cup
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup + 2 tbsp
Lettuce leaves	for decorating

Method:

- Boil and peel almonds and pistachio.
- Heat clarified butter in a pot; fry onions; remove.
- Blend onions with yogurt in a blender; fry hot spices in same pot.
- Add ginger/garlic; cook for few minutes.
- Add chicken; fry on high flame.
- Add remaining ingredients except almonds and pistachios; cook till meat is tender.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry almonds and pistachios; add to pot.
- Decorate serving dish with lettuce leaves; place chicken on top; serve.

بنگلہ روٹی

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
چاولوں کا آٹا	ایک پیالی
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
کڑھی پتے	2 عدد
کلونجی	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	5 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
پودینہ	½ گڈی
انڈے	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں تیل کے علاوہ باقی اجزاء یکجان کر کے گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ نان اسٹک کے فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ ایک گہرے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائنگ پین میں ڈالیں اور اسے پھیلا دیں۔ جب روٹی ایک جانب سے ہلکی سی گلابی ہو جائے تو اسے پلٹ کر دوسری جانب سے پکائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کی روٹیاں تیار کرلیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Bangla Roti

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Rice flour	1 cup
Mustard seeds	1 tsp
Curry leaves	2
Onions seeds	½ tsp
Green chillies	5
Fresh coriander	½ bunch
Mint leaves	½ bunch
Eggs	3
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Thoroughly blend all ingredients except oil in a blender.
- Heat little oil in a non-stick frying pan.
- Scoop batter in a deep cooking spoon; spread in the frying pan.
- When roti is fried light golden from one side, flip over and fry other side.
- Repeat process to make more rotis; serve hot.

ٹیراگون چکن اسٹیکس

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ، پسا ہوا لہسن	½، ½ چائے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
روزمیری کے پتے (چوپ کیے ہوئے)	½ چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچہ
اسٹیک ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ + سینکنے کے لئے
فرنچ فرائز اور اُبلی سبزیاں	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ٹیراگون ساس کے اجزاء:

مکھن	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور، سفید سرکہ	ایک، ایک کھانے کا چمچہ
پانی	¼ پیالی
تازہ کریم	4 کھانے کے چمچے
سُوکھے ہوئے ٹیراگون (چوپ کیے ہوئے)	ایک چائے کا چمچہ
اجموده (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
کھمبی (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½، ½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ساس پین میں مکھن گرم کر کے ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکا کر رکھ لیں۔ مرغی کے سینوں پر مرغی کے اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے سینک لیں۔ اس کے اُوپر ساس ڈالیں اور اُلٹ پلٹ کر کے پکائیں۔ اسے سیزلر پر رکھیں اور فرنچ فرائز اور سبزیوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Chicken Terragon Steaks

Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper (crushed)	½ tsp
Mustard paste, Garlic paste	½ tsp each
Worcestershire sauce	1 tbsp
Rosemary leaves (chopped)	½ tsp
Soya sauce	1 tsp
Steak sauce	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp + to grill
French fries and boiled vegetables	as accompaniment

Terragon sauce ingredients:

Butter	2 tbsp
Cornflour, White vinegar	1 tbsp each
Water	¼ cup
Fresh cream	4 tbsp
Dried terragon (chopped)	1 tbsp
Parsley (chopped)	1 tbsp
Spring onions (chopped)	1 tsp
Mushroom (chopped)	2 tbsp
Black pepper, salt	½ tsp each

Method:

- Heat butter in a saucepan.
- Add sauce ingredients and cook until thick; keep aside.
- Marinate breasts with chicken ingredients; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a frying pan and grill chicken from both sides.
- Pour sauce on top and toss over a few times.
- Place chicken on a sizzler and serve with by boiled vegetables and fries.

تندوری ڈرم اسٹکس

اجزاء:

ڈرم اسٹکس	½ کلو
دہی (پانی نکلا ہوا)	½ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
چیڈر پنیر	2 کھانے کے چمچے
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
کھانے کا اورنج رنگ	ایک چٹکی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
سلاد پتے، کھیرے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ڈرم اسٹکس پر چھری کی مدد سے گہرے نشان لگالیں۔ ایک پیالے میں ڈرم اسٹکس میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ انہیں بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔ اسے نکالیں اور اُلٹ پلٹ کر کے دوبارہ رکھیں اور مزید 20 منٹ تک پکائیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں اور چاٹ مصالحہ چھڑکیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے، کھیرے اور ٹماٹر سے سجائیں۔ اس پر ڈرم اسٹکس رکھ کر پیش کریں۔

Tandoori Drumsticks

Ingredients:

Drumsticks	½ kg
Yogurt (drained)	½ cup
Lemon juice	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Fresh cream	2 tbsp
Cheddar cheese	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	1 tsp
Lettuce, cucumbers and tomatoes	for decorating

Method:

- Make deep cuts on drumsticks with a knife.
- Mix all ingredients on drumsticks and leave aside for 2 hours.
- Place on a baking tray and bake in a pre-heated oven at 180°C; cook for 20 minutes.
- Remove from flame; toss over and bake again for 20 minutes.
- If you desired, can smoke with charcoals and sprinkle chaat masala on top.
- Decorate dish with lettuce, cucumbers and tomatoes.
- Place drumsticks on top; serve.

MASALA MORNINGS

کھویا سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کھویا	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	2 کھانے کے چمچے
چٹنی، سلاد، پیاز کے لچھے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں گھی کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کر کے رکھ لیں۔ ہتھیلی کو گیلا کریں، تھوڑا سا قیمہ لے کر اس کا لمبوترا کباب بنائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے قیمے کے سیخ کباب بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے کباب تلیں اور ڈش میں نکال لیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ مزیدار سیخ کباب چٹنی، پیاز اور سلاد کے ہمراہ پیش کریں۔

Khoya Seekh Kebabs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Red chilli powder	1tsp
Hot spices powder	1 tsp
Onion (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Dried whole milk	½ cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	2 tbsp
Chutney, salad	as accompaniment

Method:

- Blend all ingredients except clarified butter in a blender and keep aside.
- Wet palm; take a little mince and shape into long kebab.
- Repeat process to make more seekh kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs and dish out.
- If desired you can smoke the kebabs.
- Serve Seekh Kebabs with chutney and salad.

بیسن کا حلوہ

اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	250 گرام
تازہ دودھ	250 گرام
چھوٹی لائچیاں	6 عدد
پانی	125 گرام
چینی	125 گرام
گھی	250 گرام
بادام، پستے، چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

پانی میں چینی ملا کر ایک تار کا شیرہ تیار کرلیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے الائچیاں اور بیسن ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک بھونیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ڈالیں اور پورا دودھ استعمال ہونے تک بھونیں۔ اس میں شیرہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ ڈش کو چکنا کریں اور حلوہ ڈال کر چمچے کی مدد سے ہموار کرلیں۔ مزیدار حلوے کو بادام، پستے اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

Basin ka Halwa

Ingredients:

Gram flour (sieved)	250 grams
Fresh milk	250 grams
Green cardamoms	6
Water	125 grams
Sugar	125 grams
Clarified butter	250 grams
Almonds, pistachios and silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Cook water and sugar together until it begins to get sticky.
- Heat clarified butter; fry cardamoms and gram flour in a pot for 10 minutes on low flame.
- Gradually add milk, frying continuously.
- Add syrup and fry thoroughly.
- Brush oil on a serving dish; add halwa; level with a spoon.
- Garnish halwa with almonds, pistachios and silver leaves.

مرغی کی سیخ کلیجی

اجزاء

مرغ کی کلیجی	500 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	¼ پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے
پیاز، ٹماٹر، لیموں کے قتلے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

کلیجی میں تمام اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور سیخوں کو ہر طرف سے سینک کر نکال لیں۔ مزیدار کلیجی پیاز، ٹماٹر اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

Chicken Liver Seekh

Ingredients:

Chicken liver	500 grams
Yogurt (whipped)	¼ cup
Lemon juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Crushed red chillies	2 tbsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Oil	2 tbsp

Onion, tomatoes, lemon slices as accompaniments

Method:

- Marinate liver with all ingredients; keep aside for ½ hour.
- Pierce on wooden skewers
- Heat little oil in a frying pan; fry seekh from all sides; remove.
- Serve accompanied by onions, tomatoes and lemons.

ہرے بھرے پنیری نگٹس

اجزاء

مرغی کا قیمہ	½ کلو
ڈبل روٹی	5 سلائس
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	6 عدد
موزریلا پنیر (کدوکش)	¼ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
پانی	2 کھانے کے چمچے
تازہ ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل۔	تلنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، ڈبل روٹی، لہسن، پانی، ہری مرچیں، ہری پیاز، کالی مرچ اور نمک یکجان کرلیں۔ اس میں سے تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھیں، اس کے درمیان میں تھوڑا سا پنیر رکھ نگٹس کی شکل دے دیں۔ اسے پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے نگٹس تیار کریں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور نگٹس تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

Stuffed Cheese Nuggets

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Bread	5 slices
Garlic paste	1 tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Spring onion (finely cut)	1 stalk
Green chillies	6
Mozzarella cheese (grated)	¼ cup
Refined flour (sieved)	1 cup
Egg	1
Water	2 tbsp
Fresh breadcrumbs	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Chop mince, bread, garlic, water, green chillies, spring onion, black pepper and salt in a chopper.
- Take a small amount in palm; put little cheese in the centre and shape into nugget.
- Coat with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Repeat process to make more nuggets.
- Heat oil in a wok; fry nuggets; remove on absorbent paper.

COOKING ON A Budget

مصالحے دار گوشت

اجزاء

بکرے کا گوشت	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لونگیں	3 عدد
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
بڑی الائچی	ایک عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
تیج پتہ	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹا ہوا) سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں علاوہ تیل تمام اجزاء اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو تیل ڈال کر بھونیں اور ½ پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ تیل اُوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں، اسے ہری مرچوں، ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Masala Gosht

Ingredients:

Mutton	½ kg
Tomatoes (chopped)	3
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	6
Cloves	3
Cinnamon	1-inch piece
Cardamom	1
Green cardamoms	2
Bay leaf	1
Red chilli powder	1 tsp
Red chilli (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Ginger paste	1 tbsp
Garlic paste	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	To taste
Oil	½ cup

Green chillies, fresh coriander, ginger (finely cut) for garnishing

Method:

- Mix all ingredients except oil in a pot;add one cup water.
- Cook on low flame till meat is tender.
- When water dries, add oil and fry.
- Add ½ cup water; leave on dum.
- Dish out when oil separates.
- Garnish with green chillies, fresh coriander and ginger; serve.

دہی والے کپ کیکس

اجزاء

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
دلیہ	ایک پیالی
سوئیٹنر	4 کھانے کے چمچے
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
دہی	ایک پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچہ
مکھن	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، دلیہ، بیکنگ سوڈا، بیکنگ پاؤڈر، دہی، سوئیٹنر اور نمک ملالیں۔ دوسرے پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈوں اور مکھن کو یکجان کرلیں۔ اس میں میدے والا آمیزہ ڈال کر چمچے سے ملالیں۔ اس آمیزے کو کپ کیک کے سانچوں میں بھر کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Yogurt Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Porridge	1 cup
Sugar	4 tbsp
Eggs	2
Baking powder	1 tsp
Baking soda	½ tsp
Yogurt	1 cup
Salt	¼ tsp
Butter	4 tbsp

Method:

- Mix flour, porridge, baking soda, baking powder, yogurt, sweetner and salt in a bowl.
- Beat eggs and butter with an electric beater in a separate bowl.
- Fold in flour with a spoon.
- Pour in cupcake moulds; place moulds in a pre-heated oven; bake at 180°C for 15 minutes; remove.

دہی والی سبزی

اجزاء:

آلو (چھوٹا چوکور کٹا ہوا)	½ کلو
پالک (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
مٹر	250 گرام
پھول گوبھی کے پھول	250 گرام
گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)	2 عدد
دہی	250 گرام
سوکھی گول لال مرچیں	10 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
رائی دانے	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
بڑی والی ہری مرچیں (ثابت)	سجانے کے لئے

ترکیب:

لال مرچوں کو رات بھر کے لئے بھگوئیں۔ ان میں زیرہ، ہلدی، دہی اور نمک ڈال کر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں گاجر، آلو، مٹر اور پھول گوبھی چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں رائی بھون کر دہی کا آمیزہ شامل کریں اور اچھی طرح سے بھون لیں۔ اس میں تلی ہوئی سبزیاں، پالک اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء شامل کریں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Yogurt Vegetable

Ingredients:

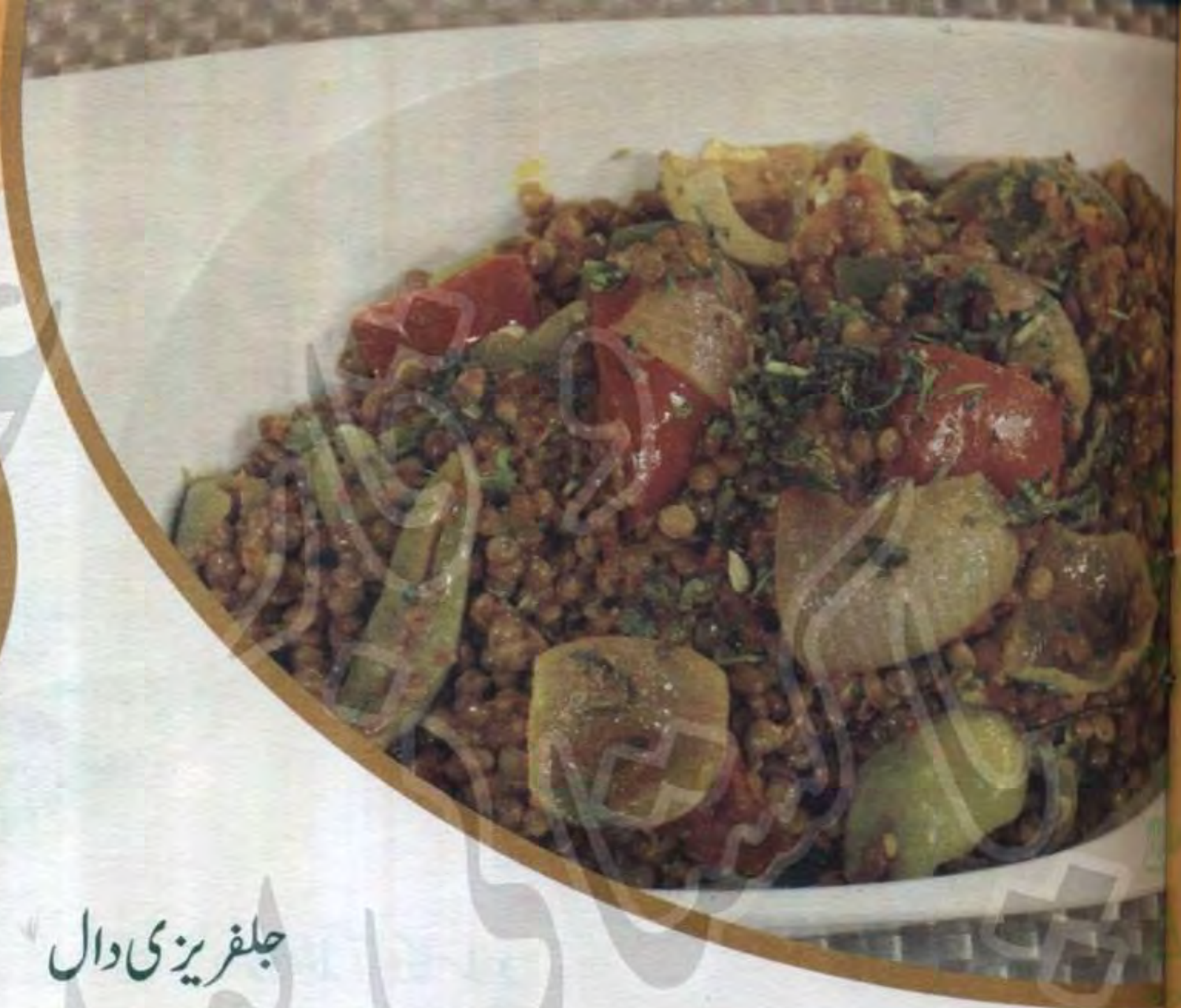
Potato (diced)	½ kg
Spinach (finely cut)	½ kg
Tomatoes (finely cut)	2
Peas	250 grams
Cauliflower (cut flowers)	250 grams
Carrots (cut small)	2
Yogurt	250 grams
Long dried red chillies	10
Fresh coriander	½ bunch
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Mustard seeds	2 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Dry fenugreek leaves	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Big green chillies	For garnishing

Method:

- Soak chillies overnight.
- Grind with cumin, turmeric, yogurt and salt.
- Heat oil in a pot; fry carrots, potatoes, peas and cauliflowers for a few minutes; remove.
- In the same pot fry mustard seeds.
- Add yogurt mixture and fry thoroughly.
- Add fried vegetables, spinach and tomatoes; cook on low flame for 10 minutes.
- Add remaining ingredients and garnish with green chillies; serve.

جلفریزی دال

اجزاء:

ملکہ مسور کی دال (اُبلی ہوئی)	250 گرام
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (موٹے کٹے ہوئے)	ایک عدد
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں چیرا لگالیں)	6 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا	½ گڈی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں' اس میں ٹماٹر' لال مرچ' ہلدی اور نمک ملا کر بھوننے کے بعد دال شامل کر دیں۔ ایک پیالے میں باقی اجزاء ملائیں اور اسے دال کے اُوپر پھیلا دیں' اس پر ہرا دھنیا ڈالیں اور دَم پر رکھ دیں۔

Jalferezi lentils

Ice-cream Ingredients:

Red lentils (boiled)	250 grams
Capsicum (finely cut)	1
Tomato (thickly cut)	1
Onion (thickly cut)	1
Green chillies (slit vertically)	6
Yogurt (whipped)	½ cup
Tomato (blended)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Mustard paste	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Fresh coriander	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic.
- Add tomatoes, red chillies, turmeric and salt; fry.
- Add lentils.
- Mix remaining ingredients in a bowl and spread over lentils.
- Sprinkle fresh coriander on top; leave on dum.

روسٹڈ آلو کا سلاد

اجزاء:

آلو (فرنچ فرائز کی طرح کٹے ہوئے)	4 عدد
بھٹے کے دانے	ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز	¾ پیالی
ہرا دھنیا	½ گڈی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آلوؤں میں تیل اور نمک ملا کر المونیم فوائل میں لپیٹ کر بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ المونیم فوائل کو کھول کر اس میں بھٹے، شملہ مرچ اور ہری پیاز شامل کریں اور ڈریسنگ ڈالیں، اسے ٹماٹر اور لیموں کے قتلے سے سجا کر پیش کریں۔

Roasted Potato Salad

Ice-cream Ingredients:

Potatoes (cut into french fries)	4
Corn kernels	1 cup
Capsicum (finely cut)	1
Spring onions (finely cut)	2 stalks
Salt	¼ tsp
Oil	1 tbsp
Tomato, lemon sliced	for garnishing

Dressing Ingredients:

Mayonnaise	¾ cup
Fresh coriander	½ bunch
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds	½ tsp
Crushed black pepper	¼ tsp
Salt	½ tsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Mix oil and salt in potatoes and wrap in an aluminum foil; place on a baking tray.
- Pre-heat oven at 180°C; bake potatoes for 10 minutes and remove.
- Mix dressing ingredients in a bowl. Open the foil and add corn kernels, capsicum and spring onions in it; add dressing on it.
- Garnish with tomato and lemon slices; serve.

آئس کریم اور پھلوں کا کسٹرڈ

آئس کریم کے اجزاء:

آم کا گودا	2 پیالی
تازہ کریم	350 گرام
تازہ دودھ	ایک پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
چینی	½ پیالی
نیم گرم پانی	½ پیالی
جیلیٹن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ

کسٹرڈ کے اجزاء:

تازہ دودھ	½ کلو
چینی	½ پیالی
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچ
اسٹرابیری کسٹرڈ پاؤڈر (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چیریز، تازہ کریم، ملے جلے پھل	سجانے کے لئے

ترکیب:

جیلٹن پاؤڈر کو پانی میں گھول لیں۔ اسے بلینڈر میں آئس کریم کے باقی اجزاء کے ساتھ یکجان کر کے پائریکس کی ڈش میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ دیگچی میں دودھ اُبالیں اور اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کسٹرڈ شامل کر دیں، اس میں ایسنس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے آئس کریم پر ڈال دیں۔ اسے کریم، اور ملے جلے پھلوں اور چیریز سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔

Ice-cream fruit Custard

Ice-cream Ingredients:

Mango pulp	2 cups
Fresh cream	350 grams
Fresh milk	1 cup
Condensed milk	1 cup
Sugar	½ cup
Luke-warm water	½ cup
Gelatin powder	1 tsp

Custard Ingredients:

Fresh milk	½ kg
Sugar	½ cup
Vanilla essence	½ tsp
Strawberry custard powder	2 tbsp
Cherries, fresh cream, mixed fruits	for garnishing

Method:

- Dissolve gelatin powder in water.
- Blend with remaining ice-cream ingredients in a blender.
- Pour into a Pyrex dish and freeze.
- Boil milk in a pot; gradually add custard powder, stirring continuously.
- Add essence and remove from flame.
- When cooked pour on the ice-cream.
- Garnish with cream, cherries and mixed fruits and refrigerate.

جھٹ پٹ چکن سلاد

اجزاء:

سیب	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
اخروٹ	2 کھانے کے چمچے
مایونیز	3 کھانے کے چمچے

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2عدد
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
وارچسٹرشائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چوڑے ٹکڑے کاٹ کر اس پر مرغی کے تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سیب کو چھیل کر چوکور کاٹ لیں، پیاز کے لچھے کاٹ لیں اور اخروٹ کو چوپ کر لیں۔ ایک پیالے میں سیب، مایونیز، اخروٹ اور پیاز ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اس پر مرغی کے ٹکڑے رکھ کر پیش کریں۔

Jhat Pat Chicken Salad

Prawn ingredients:

Apple	1
Onion	1
Walnuts	2 tbsp
Mayonnaise	3 tbsp

Chicken ingredients:

Chicken breasts	2
Soya sauce	3 tbsp
Garlic (chopped)	3 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Cut chicken into thick pieces; marinate with all chicken ingredients; leave aside for 1 hour.
- Heat on in a frying pan; fry chicken golden from both sides; remove.
- Peel and dice apple; cut onion into rings and chop walnuts.
- Mix apple, onion, walnuts and mayonnaise; dish out.
- Arrange chicken pieces on top; serve.

جھینگے کے اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ، لیموں کا رس	ایک ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

مصالحے کے اجزاء:

چاول (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	1½ کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	7 عدد
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
دہی	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	1½ چائے کے چمچے
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	10 پتے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
کیوڑہ	چند قطرے
نمک	حسب ذائقہ
گھی	2 کھانے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے
پیاز، کاجو، کشمش	سجانے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں پر جھینگوں کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور جھینگے 5 منٹ تک بھون کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں پیاز سنہری کر کے لہسن ادرک، ہری مرچیں اور نمک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور ہلدی ملا کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں، پھر دہی اور جھینگے ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ½ ہرا دھنیا، پودینہ اور ½ گرم مصالحہ ملائیں اور مزید 5 منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دیگچی میں ½ چاول کی تہہ لگا کر جھینگے پھیلائیں، پھر باقی چاولوں کی تہہ لگا دیں۔ اس پر گھی، باقی گرم مصالحہ، کیوڑہ اور باقی ہرا دھنیا چھڑک کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی پیاز، کاجو اور کشمش سے سجا کر پیش کریں۔

Prawn Biryani

Prawn ingredients:

Prawns	½ kg
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder, lemon juice	1 tsp each
Salt	to taste

Masala ingredients

Rice (boiled)	2 cups
Onions (finely cut)	3
Tomatoes (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 ½ tbsp
Green chillies (chopped)	7
Turmeric powder	¼ tsp
Yogurt	2 tbsp
Hot spices powder	1 ½ tsp
Mint leaves (chopped)	10 leaves
Fresh coriander (chopped)	½ cup
Screwpine	few drops
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp
Oil	4 tbsp
Onions, cashew nuts, raisins	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with prawn ingredients; refrigerate.
- Heat oil in pot; fry prawns for 5 minutes; remove.
- Fry onions golden in the same pot; add ginger/garlic, green chillies and salt; fry.
- Add tomatoes and turmeric; cook until tender; add yogurt and prawns; cook for 5 minutes.
- Add ½ coriander, mint and ½ hot spices; cook for 5 minutes; remove from flame.
- Layer pot with ½ rice, followed by prawns and remaining rice.
- Sprinkle clarified butter, remaining hot spices, screwpine and remaining coriander on top; leave on dum.
- Garnish with onions, cashew nuts and raisins; serve.

سالن والے ساسجز

اجزاء:

ساسجز	6 عدد
ٹماٹو ساس	ایک پیالی
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	1½ کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	½ چٹکی
کری پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

ساسجز کے چوڑے ٹکڑے کاٹ لیں۔فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں ہلکا سا تل کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ دیگچی میں ٹماٹو ساس، چلی ساس، چینی، کالی مرچ، کری پاؤڈر اور نمک ملا کر درمیانی آنچ پر چند منٹ تک پکائیں۔اسے ساسجز پر ڈالیں اور پیپریکا پاؤڈر چھڑکیں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Gravy Sausages

Ingredients:

Sausages	6
Tomato sauce	1 cup
Chilli sauce	1 tbsp
Sugar	1 ½ tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Paprika powder	½ pinch
Curry powder	1 tsp
Salt	¼ tsp
Oil	for frying
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Cut sausages into thick pieces.
- Heat oil in a frying pan; sauté sausages; dish out.
- Cook tomato sauce, chilli sauce, sugar, black pepper, curry powder and salt for few minutes on medium flame.
- Pour on sausages; sprinkle paprika powder on top.
- Garnish with coriander; serve.

جینوازا سفنج کیک

اجزاء:

انڈے	4 عدد
کاسٹر چینی	½ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	2/3 پیالی
پگھلا ہوا مکھن	60 گرام
تازہ کریم	300 گرام
باریک پسی ہوئی چینی	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لئے
اسٹرابیری جیم (گرم)	¼ پیالی
اسٹرابیریز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی

ترکیب:

ایک ساس پین میں انڈے اور کاسٹر چینی ملائیں۔ دیگچی میں پانی اُبالیں۔ اس پر ساس پین رکھیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پھینٹ کر اُتار لیں۔ آمیزہ ٹھنڈا ہوجائے تو میدہ اور مکھن ملادیں۔ کیک کا سانچہ چکنا کرکے آمیزہ اس میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو اسے درمیان سے گولائی میں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں کریم اور باریک پسی ہوئی چینی ملالیں۔ جیم میں اسٹرابیریز ملالیں۔ کیک کے نچلے حصے پر جیم کی تہہ لگائیں، پھر کریم کی تہہ لگا کر دوسرا حصہ رکھیں اور باریک پسی ہوئی چینی چھڑک دیں۔

Genova Sponge Cake

Ingredients:

Eggs	4
Castor sugar	½ cup
Refined flour (sieved)	⅔ cup
Melted butter	60 grams
Fresh cream	300 grams
Refined sugar	2 tbsp to sprinkle
Strawberry jam (hot)	¼ cup
Strawberries (finely cut)	1 cup

Method:

- Mix eggs and castor sugar in a saucepan.
- Boil water in a pot; place saucepan over it; beat with electric beater until thick; remove from flame.
- When cooled, add flour and butter.
- Brush oil on a cake mould; pour in mixture.
- Bake in pre-heated oven for 20 minutes at 180°C; remove from oven.
- When cooled, cut horizontally from the centre.
- Mix cream and refined sugar in a separate bowl.
- Mix strawberries in jam.
- Put a layer of jam on the lower portion of cake; add a layer of cream.
- Place other half of the cake on top; sprinkle refined sugar on top.

سفید مرغ کڑاہی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	¼ پیالی
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	¼ پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	¼ پیالی
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی+2 کھانے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	بگھار کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں ½ پیالی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں' پھر تھوڑا سا پانی' پیاز اور لہسن ادرک ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ اس میں دھنیا' زیرہ' کالی مرچ' لیموں کا رس' پسی ہوئی ہری مرچیں' باقی تیل اور نمک ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں دہی اور براؤن چینی ملا کر بھونیں' پھر کریم ڈال کر مزید تھوڑی دیر پکائیں۔ اس میں میتھی اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں' اس پر ادرک ڈالیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اس میں ہری مرچیں تلیں اور کڑاہی پر ڈال کر پیش کریں۔

White Chicken Karhai

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	¼ cup
Green chillies (paste)	¼ cup
Ginger (finely cut)	¼ cup
Fresh cream	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Dry fenugreek leaves	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Green chillies	for garnishing

Method:

- Heat ½ cup oil in a wok; fry chicken till colour changes.
- Add little water, onions and ginger/garlic; cover with lid and cook.
- Add coriander, cumin, black pepper, lemon juice, green chilli paste, remaining oil and salt; cook for a while.
- Add yogurt and brown sugar; fry; add cream; cook.
- Add fenugreek and fresh coriander; dish out; add ginger.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies; add to dish; serve.

انڈے اور اچار کے رولز

اجزاء:

اچار	½ پیالی
انڈے	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سلاد پتے	4 عدد
تیار پراٹھے	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے + 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پیاز ہلکی گلابی کر کے نکال لیں۔ انڈوں میں اچار، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں نرم کی ہوئی پیاز اور ہرا دھنیا ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور اس آمیزے کے 4 آملیٹ تل کر نکال لیں۔ ہر پراٹھے پر ایک آملیٹ اور یک سلاد کا پتہ رکھ کر لپیٹ لیں۔ پراٹھوں کو چکنے کاغذ میں لپیٹ کر ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔

Egg and Pickle Rolls

Ingredients:

Pickle	½ cup
Eggs	4
Onion (chopped)	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lettuce leaves	4
Parathay	4
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; sauté onions; remove.
- Mix pickle, black pepper and salt in eggs.
- Add sautéed onions and coriander.
- Heat oil in frying pan; fry 4 omelettes from eggs; remove.
- Place 1 omelette and lettuce leaf on each paratha; roll.
- Wrap paratha in butter paper; seal with toothpicks.

موکا ٹرفلز

اجزاء:

ڈارک کوکنگ چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	240 گرام
تازہ کریم	¼ پیالی
کافی	2 کھانے کے چمچے
چلغوزے (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
کوکو پاؤڈر	حسب ضرورت

ترکیب:

ایک پلیٹ میں کوکو پاؤڈر نکال لیں۔ایک پیالے میں چاکلیٹ' کریم اور کافی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔اس آمیزے کی چھوٹی گولیاں بنائیں۔ ہر گولی کے درمیان میں ایک چلغوزہ رکھیں اوران کی دوبارہ گولیاں بنالیں' انہیں کوکو پاؤڈر میں لپیٹ کرفرج میں رکھ دیں۔

Mocha Truffles

Ingredients:

Dark cooking chocolate (melted)	240 grams
Fresh cream	¼ cup
Coffee	2 tbsp
Pine nuts (roasted)	2 tbsp
Cocoa powder	as required

Method:

- Keep aside cocoa powder in a plate.
- Beat chocolate, cream and coffee with an electric beater.
- Shape into small balls.
- Place a pine nut in the centre of each ball and re-shape into balls.
- Coat with cocoa powder; refrigerate.

منکی بریڈ

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	3 پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	¼ پیالی
خمیر	ایک کھانے کا چمچہ
انڈے	2 عدد

بھرنے کے اجزاء:

براؤن چینی	½ پیالی
پسی ہوئی دار چینی	ایک چائے کا چمچہ
اخروٹ	½ پیالی
کشمش	½ پیالی
مکھن	¼ پیالی

ٹاپنگ کے اجزاء:

باریک پسی ہوئی چینی	½ پیالی
تازہ دودھ	4 کھانے کے چمچے
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملالیں۔ ساس پین میں ٹاپنگ کے اجزاء چند منٹ پکا کر چولہا بند کردیں۔ آٹے کے تمام اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر دگنا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ اس کی روٹی بیلیں اور بھرنے کے اجزاء اس میں پھیلادیں۔ روٹی کو لپیٹ کر رول بنائیں اور رول کے 2انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کیک کے گول سانچے کو چکنا کریں اور رول کے کچھ ٹکڑے سانچے میں بچھائیں اور باقی ٹکڑے اُن کے اُوپر بچھادیں۔ انہیں پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکائیں۔ منکی بریڈ کو سانچے سے نکالیں اور ٹاپنگ ڈال کر پیش کریں۔

Monkey Bread

Dough Ingredients:

Refined flour	3 cups
Castor sugar	¼ cup
Yeast	1 tbsp
Eggs	2

Filling ingredients:

Brown sugar	½ cup
Cinnamon powder	1 tsp
Walnuts	½ cup
Raisins	½ cup
Butter	¼ cup

Topping ingredients:

Castor sugar	½ cup
Fresh milk	4 tbsp
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Mix filling ingredients in a bowl.
- Cook topping ingredients in a saucepan for few minutes; remove from flame.
- Knead dough ingredients with luke-warm water; cover with plastic; set aside till it rises to twice its size.
- Roll out rotis from dough; spread filling ingredients over it.
- Roll the dough; cut into 2-inch thick discs.
- Brush oil on round cake mould; line cake tin with some pieces; put remaining pieces on top of them.
- Bake in pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Remove; put topping; serve.

بلیو بیریز موس

اجزاء:

بلیو بیریز	ایک پیالی
جیلٹن	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	400 گرام
بلیو بیری جیلی کرسٹلز	200 گرام
بلیو بیری ایسنس	۱/۴ چائے کا چمچہ
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد

ترکیب:

جیلٹن کو ۱/۴ پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ ساس پین میں جیلٹن کو 2 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈوں کی سفیدی کو سخت ہونے تک پھینٹیں۔ اس میں بلیو بیری ایسنس، بلیو بیریز، جیلی، کریم اور جیلٹن ملا کر پھینٹیں۔ اسے پائپنگ بیگ میں بھریں اور گلاسوں میں نکال لیں۔ اسے کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ کر پیش کریں۔

Blueberry Mousse

Ingredients:

Blueberries	1 cup
Gelatin	2 tsp
Fresh cream (whipped)	400 grams
Blueberry jelly crystals	200 grams
Blueberry essence	¼ tsp
Egg whites	2

Method:

- Soak gelatin in ¼ cup water. Keep aside.
- Cook gelatin in a saucepan for 2 minutes.
- Beat egg whites with an electric beater till stiff.
- Add blueberry essence, blueberries, jelly, cream and gelatin; whip
- Fill into piping bag and squeeze into glasses.
- Refrigerate at least 2 hours; serve.

Lively Weekends

الائچی والی مکھنی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے	4 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
میتھی دانے	ایک چائے کا چمچہ
لونگیں	4 عدد
چھوٹی الائچیاں	7 عدد
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر (اُبال کر پسے ہوئے)	2 پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں مرغی کے ٹکڑے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں پیاز ہلکی سنہری کر کے الائچیاں، لونگیں، دار چینی، میتھی دانے، لہسن ادرک، ہلدی، ٹماٹر اور نمک ملا کر بھونیں اور ½ پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ملا کر پیسیں اور اسے دیگچی میں شامل کریں، پھر دہی اور مرغی کی بوٹیاں ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں۔ پانی خشک ہو جائے تو کریم ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Butter Chicken with Cardamoms

Ingredients:

Chicken breasts	4
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch
Lemon juice	1 tsp
Onions (finely cut)	2
Turmeric powder	1 tsp
Fenugreek seeds	1 tsp
Cloves	4
Green cardamoms	7
Cinnamon	1-inch piece
Salt	1 tsp
Tomatoes (boiled and blended)	2 cups
Yogurt (whipped)	1 cup
Fresh cream	½ cup
Oil	½ cup
Fresh coriander(chopped)	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into small pieces.
- Heat oil in a pot; cook chicken with lid on till dry; remove.
- In the same pot sauté onions; add cardamoms, cloves, cinnamon, fenugreek seeds, ginger/garlic, turmeric, tomatoes and salt; fry.
- Add ½ cup water and cook.
- Blend green chillies, fresh coriander and lemon juice together and add to pot.
- Add yogurt and chicken pieces and fry on high flame.
- When water dries, add cream.
- Dish out; sprinkle fresh coriander; Serve.

خوبانی، انسانی جسم کے لئے مفید

خوبانی کا مسلسل استعمال کرنے والوں کو اپنے جسم میں چستی وتوانائی کا احساس رہتا ہے

سرد پہاڑی علاقوں میں پیدا ہونے والے ذائقہ دار پھل خوبانی کا نام سنتے ہی منہ میں پانی آنے لگتا ہے۔ اس کا اُوپر والا زردی مائل سفید پکا ہوا گُودا اپنے جوبن میں گلابی جھلک لئے ہوئے ہوتا ہے۔ پکے ہوئے پھل کا چھلکا بے حد لذیذ اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ اپنی غذائیت اور قوت بخش ہونے کی وجہ سے یہ دنیا میں مقبول عام ہے۔

خوبانی کا آبائی وطن چاینا ہے۔ یہ پاکستان میں کوہستانی علاقوں میں ہوتی ہے مگر ہنزہ اس پیداوار کا اعلیٰ مرکز ہے۔ خوبانی کی دنیا بھر میں 20 سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں تاہم ہمارے یہاں 2 اقسام کی خوبانیاں ہوتی ہیں۔ ایک کا رنگ ہلکا پیلا اور دوسری قسم کا رنگ زرد ہے۔ خوبانی تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کو خشک کرکے ہلکے شکر کے قوام میں محفوظ کرکے اور پیس کر آٹے کی شکل میں محفوظ کیا جاتا ہے جو روٹی بنانے کے کام آتا ہے۔

تازہ خوبانی میں قدرتی شکر، وٹامن اے، سی، ای، پوٹاشیم، کیلشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ خوبانی سے حاصل ہونے والے بادام میں پروٹین اور چکنائی ہوتی ہے جبکہ خشک خوبانی میں پروٹین، معدنی نمکیات، چونے، فاسفوس اور فولاد کے ساتھ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتا ہے۔

طب یونانی کی تحقیق کے مطابق خوبانی کھانے سے نزلہ زکام، گلے کی خراش اور جگر کی سختی دُور ہوتی ہے۔ نزلہ زکام، گلے کی خراش اور معدے کی بدبو دور کرنے کے لئے روزانہ 10 عدد خوبانی ہمراہ گرم پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ یہ جسم میں توانائی پیدا کرتی ہے۔ خوبانی قبض کشا ہوتی ہے اور خوراک کو جلد [illegible] کرتی ہے۔ [illegible] بتایا جاتا ہے جو مقوی دل، مقوی معدہ اور مقوی جگر ہوتا ہے۔ خوبانی کے مغز [illegible] فوائد [illegible] برابر ہوتے ہیں۔ خوبانی میں موجود بہترین غذائیت ہوانسانی جسم کے لئے بہت مفید ہیں۔

یہ لذیذ پھل پیٹ کی کئی بیماریوں کے علاوہ دیگر حوالوں سے انتہائی مفید ہے۔ طب یونانی کی تحقیق کے مطابق خوبانی کھانے سے جگر کی سختی دُور ہوتی ہے۔ خوبانی کے بیجوں کا تیل کانوں میں ڈالنے سے سماعت بہتر ہوتی ہے۔ خوبانی کے چند دانے اگر لسی کے ساتھ استعمال کئے جائیں تو غذا کی نالی کی جلن دُور ہوتی ہے۔

خوبانی پر کی جانے والی ایک جدید تحقیق کے مطابق جن لوگون کا بلڈ پریشر کم رہتا ہے یا حرکت قلب سُست ہو اُن کو خوبانی استعمال ضرور کرنا چاہیے کیونکہ اس کے استعمال سے انسانی جسم کو فائدہ ہوتا ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ خوبانی میں خون کے جوش کو تسکین دینے کی قدرتی خوبی پائی گئی ہے۔ ماہرین کے مطابق خوبانی معدے کی جلن کو بھی رفع کرتی ہے اور جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں ان کے جسم میں چستی وتوانائی کا احساس رہتا ہے۔ یہ جگر اور جسم کے تمام غدور کو حرکت دے کر اُن کی سُستی کو دُور کرتی ہے تاہم حفظان قلب یا خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (ہائی بلڈ پریشر) میں اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ یہ خون کی بہت ساری خرابیوں کو رفع کرتی ہے اور موسم میں اعتدال سے استعمال کرنے سے جسم کے تمام اعضاء کو قوت بخشتی ہے۔ برطانیہ کی طبی تحقیق کے ماہرین کا کہنا ہے کہ خوبانی کے درخت کے پتے پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرنے کی تاثیر سے مالا مال ہیں، تاہم ایک وقت میں 5 سے 10 خوبانیاں ہی کھانی چاہئیں کیوں کہ اس کی زیادہ استعمال فائدے کے بجائے نقصان پہنچاتی ہے۔ ■

زیرہ' صحت و مزہ ساتھ ساتھ

زیرہ زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبودار بنانے اور مختلف قسم کی ادویات میں استعمال ہو رہا ہے

زیرہ گوکہ معمولی اور چھوٹا سا بیج ہے لیکن یہ کھانوں کا مزہ اور خوشبو دوبالا کرنے میں اپنی مثال آپ ہے بلکہ بہت سے کھانے تو ایسے ہیں جو زیرے کے بغیر ادھورے تصور کیے جاسکتے ہیں بطور خاص بہت سے کھانوں کے لئے تیار کیا جانے والا بگھار زیرے کے بغیر نامکمل ہے۔

زیرے کی دو اقسام ہوتی ہیں سفید زیرہ اور کالا زیرہ۔ زیرہ مصر' انڈیا' چین' جنوبی اور شمالی امریکہ میں بویا جاتا ہے۔ زیرہ کی خوشبو مصالحے دار جب کہ ذائقہ تھوڑا سا کڑوا ہوتا ہے۔ ثابت زیرہ بھون کر یا کچا' دالوں اور سبزیوں میں ڈالا جاتا ہے۔ زیرہ ہندوستانی' پاکستانی' مشرقی' مغربی' میکسیکن' پرتگالی اور ہسپانوی کھانوں میں کثرت سے استعمال ہوتا ہے البتہ کالا زیرہ' جسے کشمیری زیرہ بھی کہتے ہیں' صرف انڈیا' پاکستان' افغانستان اور ایران میں ملتا ہے' جسے قورمے اور بریانی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

زیرہ زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبودار بنانے اور مختلف قسم کی ادویات میں استعمال ہو رہا ہے۔ مشرق میں زیرہ ہر باورچی خانے کی لازمی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ زیرہ نہ صرف نظام ہضم کی خرابیوں کو دُور کرتا ہے بلکہ اس میں جراثیم کش علامات بھی پائی جاتی ہیں۔ زیرے میں فولاد ہوتا ہے جو جگر کی طاقت بڑھاتا ہے۔ بدہضمی کے علاوہ دست' اُلٹی اور متلی کی کیفیات میں مفید ہے۔ خاص طور پر حاملہ خواتین کی صبح کے وقت ہونے والی متلی کی کیفیت کو روکنے کے لئے زیرے کو انتہائی مفید قرار دیا گیا ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچہ زیرہ اور پودینہ ڈال کر اُبال کر نمک ملا کر پی لینے سے متلی کی کیفیت دُور ہو جاتی ہے۔

عام نزلہ زکام میں بھی زیرہ فائدہ مند ہوتا ہے' گلے کی خراش میں زیرے کے جوشاندے میں پسی ہوئی سونٹھ شامل کر کے غرارے کرنے سے آرام ملتا ہے۔ زیرے میں جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس لئے اسے پانی کے ہمراہ پیس کر دانوں' پھوڑوں اور پھنسیوں پر لگایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے سیاہ زیرہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ اگر کوئی بیماری نہ بھی ہو تو زیرے کا جوس جسم کے لئے بہترین ٹانک کا کام کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذا ہضم کرنے والی جسمانی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔ گردہ اور جگر کی کارکردگی پر بھی یہ مشرقی جڑی بوٹی کا بہتر اثر ہوتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ کرنے والا قدرتی نظام توانا رہتا ہے۔ بعض اطباء' دمہ اور جوڑوں کے درد کے علاج میں بھی زیرہ استعمال کرتے ہیں۔ ■

مشروبات پیئیں اور رہیں صحت مند

جوسز، چائے، قہوے اور سادہ پانی بھی فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں

کون ہے جو نہیں چاہتا کہ وہ بیماریوں سے دور اور اسمارٹ وصحت مند نظر آئے۔ بہت سے لوگ اس مقصد کے لئے خاص اقدامات مثلاً ڈائٹ اور ورزش کرتے ہیں جب کہ بہت سے لوگ مصروفیت کے باعث ایسا نہیں کر پاتے اور نتیجتاً موٹاپے سمیت مختلف طرح کی بیماریوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ خوش خبری یہ ہے کہ اب آپ بہت آسانی سے خود کو موٹاپے اور متعدد بیماریوں سے بچاسکتے ہیں۔ بس آپ کو مختلف طرح کے مشروبات کو اپنی روزمرہ کی خوراک کا حصہ بنانا ہوگا۔

پانی

پانی صحت کی کنجی ہے، کم از کم 6 گلاس پانی کا روزانہ استعمال موٹاپے میں کمی کرتا ہے، سر کے درد سے نجات دلاتا ہے اور چہرے پر ظاہر ہونے والی جھریوں کو ہموار کرتا ہے، جب کہ پانی کے زیادہ استعمال سے نظامِ ہضم بہتری کی جانب مائل ہوتا ہے۔

کافی

کافی ایک ایسا مشروب ہے جسے پگھلا ہوا سونا قرار دیا جاتا ہے۔ کارڈیف یونیورسٹی ویلز کی تحقیق کے مطابق کافی الزائمرز (alzheimer's)، چھاتی کے کینسر، جلد کے کینسر، ذیابیطس اور مثانے کی پتھری کے خطرے کو ٹالتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کافی پینے والے اپنی روزانہ کی زندگی میں کافی نہ پینے والے لوگوں کے مقابلے میں کم غلطیاں کرتے ہیں، کیونکہ کیفین سوچنے کی صلاحیت کو تیز کرتی ہے۔ اس کا استعمال ڈپریشن کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔

سنگترے کا جوس

سنگترے کا جوس دل کی بیماریوں کو دور رکھتا ہے، اس کے غیر تکسیدی اجزاء دل کی سوجن سے حفاظت کرتے ہیں۔ جو لوگ برگر اور فرنچ فرائز، وغیرہ کے ساتھ ایک گلاس سنگترے کا جوس لیتے ہیں اُن کی شریانوں کو آزاد ذرات کی وجہ سے کم نقصان پہنچتا ہے بہ نسبت اُن لوگوں کے جو ان چیزوں کو پانی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ سنگترے کے جوس میں چینی کا استعمال نہ کریں، کیوں کہ سنگترے کے ایک گلاس جوس میں 122 حرارے ہوتے ہیں۔

چنبیلی کی چائے

چنبیلی کی چائے سکون پہنچانے کا باعث بنتی ہے۔ جو لوگ تسلسل سے 2 ماہ تک روزانہ چنبیلی کی چائے پیتے ہیں وہ خود کو بے فکر محسوس کرتے ہیں۔ یونیورسٹی آف پینسلونیا کے حالیہ مطالعہ اور رپورٹ نے مشورہ دیا ہے کہ رات کے وقت ایک پیالی چائے پینے سے بے حد سکون حاصل ہوتا ہے۔

چاکلیٹ والا دودھ

چاکلیٹ والا دودھ پینے سے عضلات مضبوط رہتے ہیں۔ ایک چھنے ہوئے چاکلیٹ والے دودھ کا گلاس نشاستہ اور لحمیات کا مرکب پیش کرتا ہے، جس سے ورزش کے بعد کھوئی ہوئی توانائی بحال کی جاسکتی ہے۔ امریکن کالج آف اسپورٹس میڈیسن کی رپورٹ کے مطابق وہ کھلاڑی جنہوں نے 4 دن تک مسلسل ورزش کی، انہیں اس مشروب کی وجہ سے کوئی نقصان نہیں پہنچا مقابلتاً اُن کھلاڑیوں کے جو پانی یا دوسرے طاقت حاصل کرنے والے مشروب پیتے رہیں، جس کا مطلب ہے کہ چاکلیٹ ملا دودھ پینے والوں کو کوئی درد یا تھکاوٹ نہیں ہوتی۔ صرف 2 کھانے کے چمچے کوکو پاوڈر شربت جس میں 20 گرام سے زیادہ چینی نہ ہو اچھی طرح دودھ میں ملا کر پی لیں تو تھکاوٹ محسوس نہیں ہوگی۔

سبز چائے

سبز چائے وزن کو مستحکم رکھتی ہے۔ جو لوگ ورزش کرتے ہیں اور سبز چائے پیتے ہیں وہ 22 فیصد کم وزن بڑھاتے ہیں بہ نسبت ان لوگوں کے جو ورزش تو کرتے ہیں مگر صرف چائے پیتے ہیں۔ مطالعہ بتاتا ہے کہ مشروب میں پولی فینولس (polyphenols) ہوتو نظام ہضم بہتر ہوکر جسم کی چربی کو جلا دیتا ہے، اس کے علاوہ چائے میں جسم کے تمام غیر تکسیدی اجزاء کو نکال دیتی ہے۔ سبز چائے دل کی بیماریوں اور سرطان سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔

ٹماٹر کا جوس

ٹماٹر کا جوس سرطان کے خطرے سے حفاظت کرتا ہے۔ ٹماٹر کے جوس کے سُرخ گھونٹ وٹامنز اور لیکوپین سے بھرپور ہوتے ہیں جنہیں سرطان سے بچاؤ کے لئے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

قہوہ یا بغیر دودھ کی چائے

بغیر دودھ کی چائے جلد کے سرطان سے بچاؤ کرتی ہے۔ اس کلاسک مرکب میں غیر تکسیدی اجزاء شامل ہیں، جو سرطان سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ ■

صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹس اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

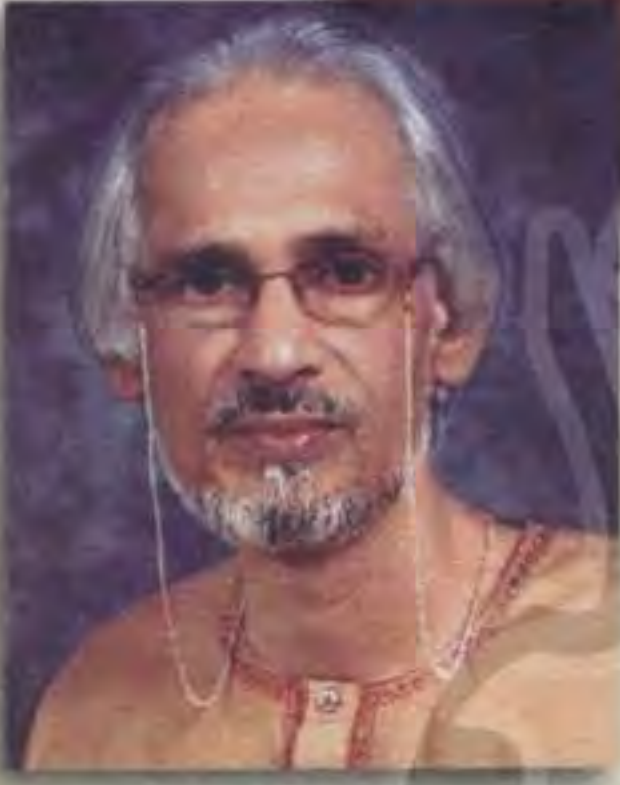
موٹاپے سے بچنا ہے تو سبز چائے پئیں

مرغن غذائیں اور چٹ پٹے پکوان کھانے کا نتیجہ موٹاپے کی صورت میں نکلتا ہے لیکن پریشان نہ ہوں' سبز چائے کا استعمال وزن بڑھنے سے روک دیتا ہے۔ امریکا کی پن اسٹیٹ یونیورسٹی کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق سبز چائے میں پایا جانے والا مرکب وزن بڑھنے کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔ چوہوں پر کئے گئے تجربات سے ثابت ہوا کہ جن چوہوں کو سبز چائے کا سپلیمنٹ دیا گیا' اُن کا وزن یکساں خوراک کھانے والے دیگر چوہوں کی نسبت 45 فیصد تک کم بڑھا' ساتھ ہی اُن کے جسم کے خلیوں نے 30 فیصد تک کم چکنائی جذب کی۔ ماہرین کے مطابق روزانہ سبز چائے کی 2 سے 3 پیالی پینے سے چکنائی کو جمع ہونے سے روکتی ہے جس کے نتیجے میں وزن میں کمی آتی ہے۔ بالخصوص معذوری اور بیماری کے باعث جسمانی مشقت کرنے سے قاصر افراد کے لئے سبز چائے کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔

سبزیاں' حیاتین اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ سبزیاں، حیاتین اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ انسان کی صحت کے لئے ان کا خوراک میں شامل ہونا ضروری ہے۔ سبزیوں میں موجود حیاتین کے حصول کے لئے ان کا بطور سلاد استعمال کیا جاتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ تمام سبزیاں بطور سلاد استعمال کی جاسکیں۔ انہوں نے کہا کہ اگر سبزیوں کو درست طریقہ سے نہ پکایا جائے تو بہت سے حیاتین اور معدنیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق سبزیوں کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکایا جائے اور بلاضرورت ان کے چھلکے نہ اُتارے جائیں کیونکہ سبزیوں کے چھلکوں میں معدنیات اور حیاتین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے تاہم سبزی کو کاٹنے سے پہلے اچھی طرح دھولیں کیوں کہ کاٹ کر دھونے سے بھی قیمتی حیاتین پانی میں بہہ جاتے ہیں جب کہ ہمیشہ ضرورت کے مطابق سبزی پکائی جائے تو ایک ہی وقت میں ختم ہو سکے کیوں کہ دوبارہ گرم کرنے سے بھی حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔

اخروٹ کھائیں' دل کو صحت مند بنائیں

ایک جدید تحقیق کے مطابق اخروٹ میں ایک صحت بخش اور بہترین معیار کے غیر تکسیدی اجزاء سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔ تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ اخروٹ کسی بھی دوسرے خشک میوے کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش ہیں۔ ماہرین غذائیات کا کہنا ہے کہ اخروٹ میں ایک ایسا صحت بخش اور بہترین معیار کا غیر تکسیدی جزُ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو دل کے امراض میں بہت مفید ہے اور اخروٹ کو اپنے جیسے دوسرے خشک پھلوں کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش بنا دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق معیاری غیر تکسیدی اجزاء کی زیادہ مقدار میں موجودگی اخروٹ کو بادام' مونگ پھلی' چلغوزے اور اس طرح کے دوسرے خشک پھلوں پر فوقیت دینے کے لئے کافی ہے۔

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رُجوع کریں۔

نادیہ (فیصل آباد)

قادری بابا! میں فیصل آباد سے آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ آپ کو یاد ہوگا میں نے 3 مہینے پہلے آپ کو خط لکھ کر اپنا مسئلہ بیان کیا تھا کہ میں جس لڑکے کو پسند کرتی تھی اس کی اور ہماری ذات مختلف تھی جس کی وجہ سے ہمارے والدین پڑھے لکھے ہونے کے باوجود اس رشتے پر راضی نہیں تھے۔ اس طرح 2 سال سے ہمارا مسئلہ اٹکا ہوا تھا۔ آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے لوحِ نکاح اور ایک مبارک پتھر مجھے بھیجا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا تھا جس کی ایک تسبیح ابھی تک جاری ہے۔ لوح اور مبارک پتھر ملتے ہی میں نے آپ کی ہدایات کے مطابق وظیفہ شروع کر دیا تھا۔ بابا جی خوشخبری یہ ہے کہ 3 ماہ کے اندر ہی ہم دونوں کے والدین کی باہم رضامندی اور انتہائی خوشگوار ماحول میں ہماری بات پکی ہوگئی ہے اور 2 مہینے بعد شادی ہے۔ آپ نے میرا بہت بڑا اور انتہائی مشکل مسئلہ حل کیا ہے جس کے لئے میں ہمیشہ آپ کی احسان مند رہوں گی میرے لئے مزید کیا ہدایت ہے رہنمائی فرمادیں۔

جواب: بیٹی جیتی رہو! اللہ آپ کی خوشیوں میں اضافہ فرمائے۔ آپ وظیفے کی صرف ایک تسبیح نکاح ہونے تک جاری رکھیں انشاءاللہ شادی کے معاملات بھی اسی طرح پیار ومحبت اور خوش اسلوبی سے طے پا جائیں گے۔

ریحانہ (لاہور)

قادری صاحب! اللہ آپکی عمر دراز کرے اور آپ یونہی دکھی لوگوں کی خدمت کرتے رہیں قادری صاحب میری محبت کی شادی تھی میری شادی بھی آپ کے وظیفے سے ہوئی تھی شادی کا مسئلہ تو حل ہوگیا مگر شادی کے بعد ایک اور مسئلہ شروع ہوگیا تھا میں جب سسرال آئی تو میری ساس اور 2 نندوں نے میرا جینا حرام کر دیا شوہر کی غیر موجودگی میں اُٹھتے بیٹھتے طعنے دیتیں۔ بات بات پر نکتہ چینی کرتیں ہر کام میں عیب نکالتی میں اپنے ماں باپ کے گھر جانے کا پروگرام بناتی تو ساس کوئی نہ کوئی ڈرامہ رچا کر مسئلہ کھڑا کر دیتیں اس طرح 2 سال سے ایک شہر میں رہتے ہوئے میں اپنے ماں باپ سے بھی نہیں ملی اس دوران اللہ نے ایک بیٹا بھی دیا اب بیٹے کی بھی دیکھ بھال کرنا ہوتی تھی گھر کا کام کاج ساس کی خدمت بھی کرنا ہوتی تھی میں نے حتیٰ الامکان ان کو خوش کرنے کی کوشش کرلیں مگر یہ لوگ کسی بھی طرح مجھ سے خوش نہیں ہوئے شوہر سے شکایت کرتی تو شوہر ماں اور بہنوں کی طرف داری اور مجھے خاموش رہنے کی تلقین کرتے خرچے بھی ماں کے ہاتھ میں رکھتے مجھے اپنی اور بچے کی ضروریات کیلئے بھی ان سے پیسے مانگنے پڑتے تو کہتیں کہ تم بہت فضول خرچ ہوتی جا رہی ہو وغیرہ وغیرہ۔ میں نے اپنا مسئلہ آپ سے بیان کیا تو آپ نے مجھے ایک لوح اور مبارک پتھر دیا اور نے اپنا مسئلہ آپ سے بیان کیا تو آپ نے مجھے ایک لوح اور مبارک پتھر دیا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفے کی مدت پوری ہوگئی مگر حالات میں کوئی تبدیلی نہیں آئی سب کچھ ویسے کا ویسا ہی رہا میں نے آپ سے دوبارہ رجوع کیا کہ قادری صاحب وظیفہ تو مکمل ہوگیا مگر حالات میں کوئی فرق نہیں پڑا سب کچھ ویسا ہی ہے آپ نے جواب میں مجھے انتظار کرنے کو کہا اور وظیفے کی صرف ایک تسبیح روزانہ پڑھنے کی تاکید کی تقریباً ڈیڑھ مہینے بعد میرے شوہر کا ٹرانسفر راولپنڈی سے لاہور ہوگیا قادری صاحب اب میں لاہور میں اپنے شوہر کے ساتھ اکیلی رہتی ہوں اور آپکی دعا سے مجھے بداخلاق ساس اور نندوں سے نجات مل گئی قادری صاحب میرے دل سے آپکے لئے بہت دعائیں نکلتی ہیں آپ نے ہر مشکل میں میری مدد اور راہنمائی کی ہے۔

جواب: بیٹی سکھی رہو! آپ اب وظیفہ ختم کر دیں اللہ تعالیٰ نے آپکے مسئلے کو حل کر دیا شکر ادا کریں ہر شخص کا اخلاق اسکے ساتھ ہے آپ اپنے اخلاق کا دامن نہ چھوڑیں آپ جس طرح اخلاق کیساتھ ساس نندوں سے انکے ساتھ رہتے ہوئے پیش آئی تھیں دور رہتے ہوئے بھی اسی طرح اخلاق سے پیش آئیں انکی ضروریات کا خیال رکھیں اور شوہر سے انکی ضروریات پوری کرنے کا کہیں انہیں فون کر کے ان کی خیریت معلوم کرتی رہیں وہ آپکے شوہر کی ماں اور آپکی بھی بزرگ ہیں اللہ تعالیٰ آپکو اسکا اجر دیگا۔

شازیہ (سیالکوٹ)

سید صاحب! میں 5 سال سے اپنے کزن کو پسند کرتی تھی مگر خاندانی رنجشوں کی وجہ سے دونوں کے گھر والے راضی نہیں ہوتے تھے بہت سارے عاملوں سے رابطہ کیا پیسہ بھی دیا مگر مسئلے کا حل کوئی نہ نکال سکا۔ شادی کی کوئی صورت نظر نہیں آتی تھی۔ آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مجھے لوحِ نکاح تیار کر کے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا سید صاحب آپکو بتانا یہ ہے کہ پچھلے مہینے آپکے وظیفے کی بدولت ہماری بات پکی ہوگئی ہے اور بقرعید کے بعد شادی طے پائی ہے قادری صاحب میں اور میرے منگیتر دل کی گہرائیوں سے آپکے شکر گزار ہیں کہ آپ نے ہمارے اس مشکل ترین مسئلے کو حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی۔

جواب: بیٹی! اللہ آپ کو خوش رکھے اللہ تعالیٰ دونوں کے خاندان کی محبتوں اور خوشیوں کو قائم رکھے اور میری دعا ہے کہ شادی کے باقی معاملات بھی اسی طرح پیار ومحبت اور خوش اسلوبی سے طے پائیں (آمین)۔

مبارک پتھر Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاءاللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل ودماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت وتندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت ووقار میں اضافہ ہوگا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0308-2543444 : 0333-2105914

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات دوپہر 12 سے شام 7 بجے تک روزانہ۔

☆خشک کریلے، جامن کے بیج اور نیم کے بیج یا پتوں کو ہم وزن لیں۔ کریلوں کو کاٹ کر ٹکڑے کر کے خشک کر کے سکھا لیں۔ سب کو ملا کر باریک پیس لیں۔ اگر ذیابیطس ہائی ہو تو ایک چائے کا چمچہ صبح نہار منہ لیں۔ اس سے تیزی سے بہتری آئے گی۔ اگر ذیابیطس کی دوا لیتے ہیں تو جب مذکورہ نسخہ آزمائیں دوا کی مقدار کم کر دیں۔ میٹھی اشیاء، آلو، چقندر، چاول اور گاجر کم سے کم کھائیں۔

☆اگر آنکھوں کے گرد کالے گھیرے یا حلقے ہیں تو آنکھوں پر کھیرے کے قتلے رکھیں۔ جب وہ خشک ہو جائیں تو ہٹا دیں۔ پہلے ہی دن کے عمل سے فرق نمایاں ہو جائے گا۔

☆صبح وقت پر خوراک نہ لینے اور غلط غذائی عادات کی وجہ سے معدے کا بھاری پن، جی متلانا، بھوک کا نہ لگنا یا پھر کھانا دیر سے ہضم ہونے کی شکایات دُور کرنے کے لئے سب سے پہلے تو وقت پر کھانا کھانے کی عادت بنائیں، علاوہ ازیں کینو یا پھر تربوز کا جوس کھانے کے فوراً بعد پینے سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے ایک چھوٹے سے ٹکڑے ادرک کو قدرتی نمک (rock salt) کے ساتھ ملا کر کھائیں۔

☆سر کی خشکی دُور کرنے کے لئے لیموں کے رس کو پانی ملا کر اس پانی سے سر دھوئیں۔ چند دنوں میں خشکی دُور ہو جائے گی۔

☆بالوں کو چمک دار، ملائم اور سیاہ کرنے کے لئے سیکا کائی اور آملے کو ہم وزن لے کر اُبالیں اور اس کے پانی سے بال دھوئیں، پھر ناریل کا تیل لگالیں۔ بال ریشم کی طرح ہو جائیں گے۔

☆اگر بال لمبے اور مضبوط کرنے ہوں تو ماش کی دال بھگو کر پیس کر سر پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے بعد سادہ پانی سے سر دھولیں، یہ عمل بالوں کو تیزی سے لمبا کرتا ہے۔ تازہ آملے کا عرق اور لیموں کا رس ملا کر لگانے سے بھی بال لمبے ہوتے ہیں یا پھر کدو کو پیس کر اس کا عرق نکال لیں اور پورے بالوں پر لگالیں۔ ½ گھنٹے کے بعد صاف پانی سے دھولیں۔

☆اگر آپ اپنے تیزی سے بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان ہیں تو ناشتے اور رات کے کھانے میں ایک پیالی بند گوبھی استعمال کریں۔ اس سے موٹاپے میں خاطر خواہ کمی کی جا سکتی ہے۔

☆اگر بھوک نہیں لگتی ہو تو چند آلو بخارے رات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں اور صبح اس کا پانی پی لیں۔ ہفتے میں 3 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے معدہ ٹھیک طور پر کام کرنے لگے گا اور بھوک کھل جائے گی۔

☆جن لوگوں کو بال گرنے کا مسئلہ درپیش ہے وہ ایک چائے کے چمچے زیتون کے تیل میں ایک چائے کا چمچہ شہد اور ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی دار چینی ملا کر بالوں میں 15 منٹ تک لگائیں، پھر صاف پانی سے بال دھولیں۔ کچھ ہی عرصے کے عمل سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جائیں گے بلکہ ان میں چمک بھی پیدا ہو جائے گی۔

☆تھکی ہوئی آنکھوں کو صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں ½ چائے کا چمچہ بورک پاؤڈر ملائیں۔ روئی کو اس پانی میں ڈبوئیں اور آنکھیں صاف کریں۔ آنکھیں شفاف ہو جائیں گی۔

☆سر درد اور کھنچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ادرک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

☆اگر آپ کی جلد چکنی ہے یا آپ کے پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کا رس ملا کر اس سے پیر دھوئیں، اس سے پسینہ کم آئے گا۔

☆قبض کی صورت میں پپیتا کھائیں۔ یہ ہماری صحت کے لئے انتہائی مفید ہے۔ اس میں موجود پے پین نامی خمیر غذا کو تیزی سے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ■

ٹوٹکے

گلے کی خراش دُور کرنے کے لئے

ایک چائے کا چمچہ مسور کی دال، 4 پیالی پانی، تھوڑی سی ادرک، ہلدی اور نمک ڈال کر پکائیں، پھر ٹھنڈا کر کے اسے چھان لیں اور اس سے غرارے کریں۔

پسینے کی بدبُو دُور کرنے کے لئے

پانی کی بالٹی میں ایک چھوٹا ٹکڑا پھٹکری ڈال کر اس پانی سے جسم کو گیلا کریں اور چند منٹ کے بعد نہالیں۔ ٹیلکم پاؤڈر کبھی استعمال نہ کریں۔

دانتوں کے درد سے محفوظ رکھنے کے لئے

کتھے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھیں یا پھر امرود کے پتے اُبالیں اور اس پانی سے کُلی کریں، دانت کا درد بھاگ جائے گا۔

بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کے لئے

ایک کھانے کا چمچہ سفید تل لے کر اسے بھُونیں اور اسے ایک چائے کا چمچہ پسے ہوئے گُڑ میں ڈال کر لڈو بنائیں اور گرم لڈو بچے کو کھلا دیں۔ بچے کو کروٹ سے سلائیں۔

جھینگوں کو سُکڑنے سے بچانے کے لئے

اگر آپ چاہتے ہیں کہ پکانے کے دوران جھینگے سُکڑیں نہیں تو جھینگوں کے پیٹ والی جانب میں چھری کی مدد سے 3 ہلکے ہلکے نشان لگالیں۔ اس طرح سے جھینگے بڑے نظر آئیں گے۔

پھولوں کی خوشبو میں اضافے کے لئے

تلسی، موتیا، بیلا یا چنبیلی کے پودوں میں لسی، چھاج یا دودھ ڈالیں۔ اس سے نہ صرف پھولوں کی خوشبو بڑھ جائے گی بلکہ پھول بھی بڑے آئیں گے۔

جوڑوں کے کالے نشان دُور کرنے کے لئے

گھٹنوں، ٹخنوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوڑوں پر پیٹرولیم جیلی ملیں۔ جلد ہی نشان دُور ہوجائیں گے۔

بلیک ہیڈز دُور کرنے کے لئے

ٹماٹروں کو فرج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈز نکل جائیں گے۔

پروفیسر سید اے این عسکری محسن پاکستان قومی ہیرو ڈاکٹر عبدالقدیر خان کے ساتھ تقسیم ایوارڈ کی تقریب میں

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علیؒ شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکریؒ کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ
شاہی طبیب عمائے ین سلطنت عزت مآب نواب آف جوناگڑھ اسٹیٹ

بالوں کا گرنا (سلیمہ ناہید دبئی)

سوال: میری عمر 21 سال ہے تقریباً 3 ماہ سے میرے سر کے بال اس انداز سے گر رہے ہے جہاں سے گرتے ہیں وہاں پر سر کی جلد ٹکیا کی صورت میں نظر آنا شروع ہو جاتی ہے ڈاکٹرز اور حکیموں سے بہت علاج کروایا لیکن فرق نہیں پڑا حکیموں اور ڈاکٹروں نے اس مرض کو بالخورہ یا بالچھڑ تشخیص کیا ہے حکیم سید نصر عسکری صاحب آپ کوئی مفید علاج تجویز کریں۔

جواب: محترمہ سلیمہ ناہید اس مرض کو واقعہ "بالچھڑ یا بالخورہ" کہتے ہیں اس کے لئے "روغن بیضہ مرغ" یعنی انڈے کا تیل مفید اثر رکھتا ہے طریقہ استعمال موم بتی جلا کر اس کی او پر پلیٹ الٹی کریں پلیٹ کی سطح پر سیاہ دھواں لگ جائے گا اس میں تیل کے چند قطرے ڈال کر جہاں جہاں سے بال گر گئے ہیں وہاں وہاں یہ تیل دن میں کئی بار لگائیں مناسب یہ ہے کہ تیل ہمہ وقت لگا رہنا چاہیے انڈے کا تیل آپ اپنے مقامی دواخانہ سے حاصل کریں۔

پھلبھری (برص) (بینا چودھری امرتسر بھارت)

سوال: حکیم سید نصر عسکری صاحب مجھے عرصہ 7 سال سے برص کا مرض لاحق ہے بہت علاج کروایا مگر بے سود میں بہت پریشان ہوں میری عمر 26 سال ہے میرے چہرے، ہاتھوں، سینے اور ٹانگوں پر سفید داغ ہیں جو بہت بدنما لگتے ہیں غیر شادی شدہ ہوں خدارا مجھے اس مرض سے نجات دلائیں تازندگی دعا گو رہوں گی۔

جواب: محترمہ بینا چودھری مرض برص کا بہترین نسخہ تجویز کر رہا ہوں باپچی 250 گرام گندک آملہ سار 30 گرام کوٹ لیں ایک کھانے کا چمچ رات سوتے وقت مٹی کے پیالے میں بھگوئیں اور صبح نہار اس پانی کو پیئیں اور اسی طرح صبح ایک کھانے کا چمچ پانی میں بھگوئیں اور شام کو پیئیں ہمارے دواخانہ سے برص کی کریم منگوائیں۔ گرم بادی ثقیل اشیاء اچار چٹنی تیز مرچ مصالوں سے پرہیز کریں۔

قد میں اضافہ (چھوٹے قد والے دل بڑا رکھے)

(ریاض احمد کراچی 21 سال، زاہدہ دبئی 22 سال، ظہیر خان شارجہ 18 سال) (انیتا پاٹیل ممبئی بھارت 21 سال) (بابر خان مردان 19 سال) (زوبیہ قمر لاہور 18 سال) (صائمہ کراچی 20 سال) (عارفہ جاوید کوئٹہ 22 سال) حکیم سید نصر عسکری صاحب۔ ہمارے قد میں حیرت انگیز تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے ہم اپنے علاج سے بہت خوش ہیں۔ خدا کا شکر ہے ہمارا احساس کمتری ختم ہو گیا ہے اور اب ہم بڑے قد والوں میں فخر سے کھڑے ہو سکتے ہیں۔ ہماری طرف سے تمام چھوٹے قد والوں کو پیغام ہے کہ وہ دل بڑا کر لے اور وقت ضائع مت کریں، حکیم صاحب کا ہائٹ کورس فوری شروع کر دیں اور بڑے قد والوں میں شمار ہو جائیں

جواب: کورس کو ختم ہونے سے پہلے سنگوالیں انشاء اللہ ہر ماہ قد میں 1 سے 2 انچ تک کا اضافہ ہوتا رہے گا اس لاجواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں انشاء اللہ 4 سے 6 انچ تک قد بڑھ جائیگا دودھ دہی مکھن تازہ پھل سبزیاں وغیرہ ورزش تیراکی کھیل کود میں حصہ لیں اور خوش رہیں۔

100% نتائج حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں

ہائٹس کورس 18 سال تک 30 دن -/Rs. 6500

ہائٹس کورس 18 سے 23 سال تک 30 دن -/Rs. 9500

ہائٹس کورس 22 سے 26 سال تک 30 دن -/Rs. 15500

عید پیکج ایک ماہ کے کورس پر 1500 روپے کا ڈسکاؤنٹ 90 دن کے کورس پر 6000 روپے کا ڈسکاؤنٹ حاصل کریں یہ آفر صرف 30 اکتوبر تک آرڈر کرنے والوں کے لئے ہے

نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک اکاؤنٹ نمبر

114902010030421

ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں تمام ادویات مکمل نگرانی میں تیار کی جاتی ہیں اور یہی ہمارے ادارے کی ساکھ ہے شفاء منجانب اللہ

موٹاپا کورس پر 30 اکتوبر تک مزید خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/5,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/5,500

شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقوہ، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض (غداء قدامیہ اوری (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں

کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد، لاہور اور حیدر آباد کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 Website: askariherballab.com E-mail: askariherballab@gmail.com

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Gulberg & Old City Pani Wala Talab 0312-3419070, 0324-4744437

عوامی مرکز میزنائن فلور ایم کے 03 شاہراہ فیصل کراچی فون: 021-34330134

KARACHI

ایم اے جناح روڈ 10/5، 10 فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680

ڈیفنس فیز V، 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر E-21، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872